

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  
« 29 » июля 2023 г.

В.С. Бирагов, А.С. Гадзаонов

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

**«Волейбол»**

**Рабочая программа дисциплины**

для студентов, обучающихся по направлению подготовки

38.03.04 Государственное и муниципальное управление, образовательная  
программа «Государственное и муниципальное управление», профиль  
«Государственное и муниципальное управление»

*Рекомендовано Ученым советом Владикавказского филиала  
Финансового университета*

*(протокол от « 28 » 06 2023 г. № 02 )*

*Одобрено на заседании кафедры «Общественные науки»*

*(протокол от « 21 » 06 2023 г. № 13 )*

Владикавказ 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Наименование дисциплины	3
2	Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине	3
3	Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
4	Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) 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
5.1	Содержание дисциплины	6
5.2	Учебно-тематический план	10
5.3	Содержание семинаров, практических занятий	19
6	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	47
6.1	Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы	47
6.2	Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю (согласно таблице 2)	50
7	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	52
7.1.	Перечень компетенций с указанием индикаторов их достижения в процессе освоения образовательной программы	52
7.2	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций, умений и знаний	52
8	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	95
9	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	97
10	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	98
11	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)	108
11.1	Комплект лицензионного программного обеспечения	108
11.2	Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	108
11.3	Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации	108
12	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	109

## 1. Наименование дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. «Волейбол»

## 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-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><i>Знать:</i></p> <p>теоретические основы физической культуры; основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p><i>Уметь:</i></p> <p>использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования; мотивированно соблюдать нормы здорового образа жизни</p>
		2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<p><i>Знать:</i></p> <p>методико-практические основы физической культуры; основные методы и средства физической культуры по укреплению здоровья и успешной профессиональной деятельности; практические основы формирования здорового образа жизни с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>

			<p><i>Уметь:</i></p> <p>использовать средства, методы и технологии физического развития и самосовершенствования; применять средства, методы и технологии сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования; мотивированно относиться к ценностям физической культуры и основам здорового образа жизни с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>
--	--	--	---

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Волейбол» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту для направления подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, образовательная программа «Государственное и муниципальное управление», профиль «Государственное и муниципальное управление», академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

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

Дисциплина изучается во 2, 3, 4, 5 и 6 семестрах. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов (академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся).

Вид промежуточной аттестации – зачет (во 2 семестре).

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	-	-	-	-

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

### **5.1. Содержание дисциплины**

#### **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.

#### **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.

### **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.

### **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.

### **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.

## **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.

## **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.



## **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.

## **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.

## **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.

## **11. Контрольные занятия**

Выполнение контрольных нормативов.

## 5.2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Трудоёмкость в часах					Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Аудиторная работа			Самостоятельная работа	
			Общая, в т.ч.	Лекции	Семинары, практические занятия		
	1. Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе	10	10	-	10	-	
	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
	2. Отработка элементов подачи	30	30	-	30	-	
	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, перекуты и кувьрки	6	6	-	6	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития физических способностей, выполнения комплексов упражнений
	3.3. Совершенствование элементов приёма мяча с падением и перекутом на спину	30	30	-	30	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня 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 с разбивкой по семестрам*

Наименование тем (разделов) дисциплины	Всего	Трудоёмкость в часах				
		Контактная работа - Аудиторная работа по семестрам				
		2	3	4	5	6
<b>1. Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе</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	-	-	-	-
1.2. Стойки волейболиста. Варианты стоек в зависимости от ситуации на площадке	4	4	-	-	-	-
1.3. Техника передвижения на площадке	4	4	-	-	-	-
<b>2. Отработка элементов подачи</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	-	-	-
2.1. Освоение техники подачи - подбрасывание мяча	4	4	-	-	-	-
2.2. Освоение техники подачи в прыжке (силовая подача)	6	6	-	-	-	-
2.3. Совершенствование техники подачи. Исправление ошибок при подаче	20	10	10	-	-	-
<b>3. Отработка элементов приема мяча</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	-	-
3.1. Отработка перемещения волейболиста в нападении и защите	4	4	-	-	-	-
3.2. Освоение акробатических упражнений: падения, перекаты и кувырки	6	6	-	-	-	-
3.3. Совершенствование элементов приёма мяча с падением и перекатом на спину	30	10	10	10	-	-
<b>4. Верхняя и нижняя передачи мяча</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	-	-	-
4.1. Освоение техники верхней и нижней передачи мяча	4	4	-	-	-	-
4.2. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча	10	6	4	-	-	-
<b>5. Освоение нападающего удара</b>	<b>28</b>	-	<b>18</b>	<b>10</b>	-	-



5.1. Освоение элементов нападающего удара	4	-	4	-	-	-
5.2. Отработка элементов нападающего удара	4	-	4	-	-	-
5.3. Совершенствование нападающего удара в прыжке	20	-	10	10	-	-
<b>6. Отработка элементов блокировки ударов</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
6.1. Освоение элементов одиночной блокировки	4	-	4	-	-	-
6.2. Освоение элементов парного блокирования	4	-	4	-	-	-
6.3. Отработка и совершенствование элементов одиночного и парного блокирования	20	-	10	10	-	-
<b>7. Отработка техники игры в волейбол</b>	<b>50</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>-</b>
7.1. Расстановка игроков на площадке. Расстановка игроков в защите	4	-	-	4	-	-
7.2. Расстановка игроков в нападении	4	-	-	4	-	-
7.3. Совершенствование техники нападения	20	-	-	10	10	-
7.4. Совершенствование техники защиты	22	-	-	12	10	-
<b>8. Комбинации игры в нападении</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>12</b>
8.1. Отработка тактики в нападении: командные тактические действия	6	-	-	-	4	2
8.2. Отработка тактики в нападении: групповые тактические действия	6	-	-	-	4	2
8.3. Отработка тактики в нападении: индивидуальные тактические действия	4	-	-	-	2	2
8.4. Совершенствование комбинаций в нападении	16	-	-	-	10	6
<b>9. Комбинации игры в защите</b>	<b>34</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>14</b>
9.1. Отработка комбинаций в защите: командные тактические действия	6	-	-	-	4	2
9.2. Отработка комбинаций в защите: групповые тактические действия	6	-	-	-	4	2
9.3. Отработка комбинаций в защите: индивидуальные тактические действия	4	-	-	-	2	2

9.4. Совершенствование комбинационной игры в защите	18	-	-	-	10	8
<b>10. Соревнования</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
10.1. Правила соревнований по видам спорта (волейбол). Меры безопасности при организации и проведении соревнований	10	2	2	2	2	2
10.2. Основы судейства. Особенности составления календаря соревнований. Организация и проведение двусторонней игры по правилам волейбола	10	2	2	2	2	2
<b>11. Контрольные занятия</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
11.1. Прием контрольных нормативов по общей физической подготовке	10	2	2	2	2	2
11.2. Прием контрольных нормативов по технической и тактической подготовке	10	2	2	2	2	2
<b>В целом по дисциплине</b>	<b>306</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>34</b>

### 5.3. Содержание семинаров, практических занятий

1 курс 2 семестр		
Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника)	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	<i>Содержание практического занятия</i> Техника безопасности на занятиях по волейболу. Основные положения обучения в общеподготовительных и специальных упражнениях в волейболе. Упражнения для подготовительной части занятия. Учебная игра. <b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)	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	<i>Содержание практического занятия</i> Упражнения для подготовительной части занятия. Стойки волейболиста. Варианты стоек в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. <b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
1.3. Техника передвижения на площадке	<i>Содержание практического занятия</i> 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. <b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)	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><i>Содержание практического занятия</i></p> <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> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	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><i>Содержание практического занятия</i></p> <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> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</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><i>Содержание практического занятия</i></p> <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.</p>	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении

	<p>Совершенствование техники подачи: подбрасывание мяча, траектории движения мяча снизу вверх. Исправление ошибок при подаче. Учебная игра.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	упражнений.
<b>3. Отработка элементов приема мяча</b>		
3.1. Отработка перемещения волейболиста в нападении и защите	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>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.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	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	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>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.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
3.3. Совершенствование элементов приёма мяча с падением и перекатом на спину	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Совершенствование техники приема мяча. Отработка акробатических упражнений: перекаты и кувырки, упражнения с набивным мячом. Отработка элементов приёма мяча с падением и перекатом на спину. Учебная игра.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	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	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>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.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	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	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>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.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	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	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Правила соревнований по видам спорта (волейбол). Меры безопасности при организации и проведении соревнований.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	Оценка эффективности освоения технических элементов и тактических навыков. Анализ ошибок, допущенных при организации и судействе учебных соревнований.

10.2. Основы судейства. Особенности составления календаря соревнований. Организация и проведение двусторонней игры по правилам волейбола	<i>Содержание практического занятия</i> Основы судейства. Особенности составления календаря соревнований. Организация и проведение двусторонней игры по правилам волейбола, установленными 35-м Конгрессом ФИВБ 2016. <b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)	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 общей физической подготовке	<i>Содержание практического занятия</i> Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке. <b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)	Оценка общей и специальной физической подготовленности студентов. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
11.2. Прием контрольных нормативов по технической и тактической подготовке	<i>Содержание практического занятия</i> Выполнение контрольных нормативов по технической и тактической подготовке. <b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)	Оценка общей и специальной физической подготовленности студентов. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.

<b>2 курс 3 семестр</b>		
<b>Наименование тем (разделов) дисциплины</b>	<b>Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника)</b>	<b>Формы проведения занятий</b>
<b>2. Отработка элементов подачи</b>		
2.3. Совершенствование техники подачи. Исправление ошибок при подаче	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <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> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</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>		
3.3. Совершенствование элементов приёма мяча с падением и перекатом на спину	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Совершенствование техники приема мяча. Отработка акробатических упражнений: перекаты и кувырки, упражнения с набивным мячом. Отработка элементов приёма мяча с падением и перекатом на спину. Учебная игра.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	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>		
4.2. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>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.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	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	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>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.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
5.2. Отработка элементов нападающего удара	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>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.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.

5.3. Совершенствование нападающего удара в прыжке	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>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.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	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	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>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.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
6.2. Освоение элементов парного блокирования	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>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.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	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	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>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 принятые решения; этап собственного блокирования; заключительная часть блокирования. Учебная игра.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	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	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Правила соревнований по видам спорта (волейбол). Меры безопасности при организации и проведении соревнований.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	Оценка эффективности освоения технических элементов и тактических навыков. Анализ ошибок, допущенных при организации и судействе учебных соревнований.
10.2. Основы судейства. Особенности составления календаря соревнований. Организация и проведение двусторонней игры по правилам волейбола	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Основы судейства. Особенности составления календаря соревнований. Организация и проведение двусторонней игры по правилам волейбола, установленными 35-м Конгрессом ФИВБ 2016.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	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 общей физической подготовке	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	Оценка общей и специальной физической подготовленности студентов. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
11.2. Прием контрольных нормативов по технической и тактической подготовке	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Выполнение контрольных нормативов по технической и тактической подготовке.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	Оценка общей и специальной физической подготовленности студентов. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.

<b>2 курс 4 семестр</b>		
<b>Наименование тем (разделов) дисциплины</b>	<b>Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника)</b>	<b>Формы проведения занятий</b>
<b>3. Отработка элементов приема мяча</b>		
3.3. Совершенствование элементов приёма мяча с падением и перекатом на спину	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Совершенствование техники приема мяча. Отработка акробатических упражнений: перекаты и кувырки, упражнения с набивным мячом. Отработка элементов приёма мяча с падением и перекатом на спину. Учебная игра.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
<b>5. Освоение нападающего удара</b>		
5.3. Совершенствование нападающего удара в прыжке	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>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.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.

<b>6. Отработка элементов блокировки ударов</b>		
6.3. Отработка и совершенствование элементов одиночного и парного блокирования	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>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 принятые решения; этап собственного блокирования; заключительная часть блокирования. Учебная игра.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
<b>7. Отработка техники игры в волейбол</b>		
7.1. Расстановка игроков на площадке. Расстановка игроков в защите	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Расстановка игроков на площадке. Расстановка игроков в защите: «углом вперед», «углом назад». Техника взаимодействия игроков в защите: постановка одиночного и группового блокирования. Учебная игра.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
7.2. Расстановка игроков в нападении	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Расстановка игроков на площадке. Расстановка игроков в нападении с одним и двумя пасующими, скидка мяча на блок. Техника взаимодействия игроков в нападении. Учебная игра.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>

7.3. Совершенствование техники нападения	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Техника взаимодействия игроков в нападении. Совершенствование техники нападения: прямой нападающий удар, боковой нападающий удар, борьба против блока. Учебная игра.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
7.4. Совершенствование техники защиты	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>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.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	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	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Правила соревнований по видам спорта (волейбол). Меры безопасности при организации и проведении соревнований.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	Оценка эффективности освоения технических элементов и тактических навыков. Анализ ошибок, допущенных при организации и судействе учебных соревнований.
10.2. Основы судейства. Особенности составления календаря соревнований. Организация и проведение двусторонней игры по правилам волейбола	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Основы судейства. Особенности составления календаря соревнований. Организация и проведение двусторонней игры по правилам волейбола, установленными 35-м Конгрессом ФИВБ 2016.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	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 общей физической подготовке	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	Оценка общей и специальной физической подготовленности студентов. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
11.2. Прием контрольных нормативов по технической и тактической подготовке	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Выполнение контрольных нормативов по технической и тактической подготовке.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	Оценка общей и специальной физической подготовленности студентов. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.



<b>3 курс 5 семестр</b>		
<b>Наименование тем (разделов) дисциплины</b>	<b>Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника)</b>	<b>Формы проведения занятий</b>
<b>7. Отработка техники игры в волейбол</b>		
7.3. Совершенствование техники нападения	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Техника взаимодействия игроков в нападении. Совершенствование техники нападения: прямой нападающий удар, боковой нападающий удар, борьба против блока. Учебная игра.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
7.4. Совершенствование техники защиты	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>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.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	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. Отработка тактики в нападении: командные тактические действия	<p><i>Содержание практического занятия</i></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 -</p>	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.

	<p>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:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Атака с первой передачи через игрока задней линии;</li> <li>2. Атака с первой передачи через игрока передней линии;</li> <li>3. Атака со второй передачи через игрока передней линии. Учебная игра.</li> </ol> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	
8.2. Отработка тактики в нападении: групповые тактические действия	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Специальные упражнения для развития быстроты реакции, быстроты перемещения, периферического зрения, координации.</p> <p>Исходя из содержания игрового процесса выделяется:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прямые тактические действия - действия нападения, направленные на организацию атаки, а также действия обороны, направленные на противодействия атаке;</li> <li>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.</li> </ol> <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</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>

	<p>подаче, атаке и блоке соперника. Групповые тактические построения (комбинации) делятся на:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Одноступенчатые, где атака производится одним игроком после второй передачи партнера;</li> <li>2. Двухступенчатые, где атакующие действия выполняются двумя – четырьмя игроками в две очереди после второй передачи.</li> </ol> <p>Четыре типа моделей групповых тактических построений в нападении: Волна; Крест; Эшелон; Возврат. Учебная игра.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	
<p>8.3. Отработка тактики в нападении: индивидуальные тактические действия</p>	<p><i>Содержание практического занятия</i></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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прямые тактические действия - действия нападения, направленные на организацию атаки, а также действия обороны, направленные на противодействия атаке;</li> <li>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.</li> </ol> <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>В действия нападения входит выполнение следующих технических приемов с определенной тактической направленностью: подачи, передачи</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>

	<p>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.</p> <p>Учебная игра.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	
8.4. Совершенствование комбинаций в нападении	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>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.</p> <p>Учебная игра.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
<b>9. Комбинации игры в защите</b>		
9.1. Отработка комбинаций в защите: командные тактические действия	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Специальные упражнения для развития быстроты реакции, быстроты перемещения, периферического зрения, координации.</p> <p>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</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>

	<p>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.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	
<p>9.2. Отработка комбинаций в защите: групповые тактические действия</p>	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Специальные упражнения для развития быстроты реакции, быстроты перемещения, периферического зрения, координации.</p> <p>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><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
<p>9.3. Отработка комбинаций в защите: индивидуальные тактические действия</p>	<p><i>Содержание практического занятия</i></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</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении</p>

	<p>самостраховке. 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 самостраховки и приема мяча, отскочившего от блока соперника (страховка нападения). Общей тактической задачей самостраховки 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.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	упражнений.
9.4. Совершенствование комбинационной игры в защите	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>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.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	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	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Правила соревнований по видам спорта (волейбол). Меры безопасности при организации и проведении соревнований.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	Оценка эффективности освоения технических элементов и тактических навыков. Анализ ошибок, допущенных при организации и судействе учебных соревнований.
10.2. Основы судейства. Особенности составления календаря соревнований. Организация и проведение двусторонней игры по правилам волейбола	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Основы судейства. Особенности составления календаря соревнований. Организация и проведение двусторонней игры по правилам волейбола, установленными 35-м Конгрессом ФИВБ 2016.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	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 общей физической подготовке	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	Оценка общей и специальной физической подготовленности студентов. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
11.2. Прием контрольных нормативов по технической и тактической подготовке	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Выполнение контрольных нормативов по технической и тактической подготовке.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	Оценка общей и специальной физической подготовленности студентов. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.

3 курс 6 семестр		
Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника)	Формы проведения занятий
<b>8. Комбинации игры в нападении</b>		
8.1. Оработка тактики в нападении: командные тактические действия	<p><i>Содержание практического занятия</i></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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прямые тактические действия - действия нападения, направленные на организацию атаки, а также действия обороны, направленные на противодействия атаке;</li> <li>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:</li> <li>1. Атака с первой передачи через игрока задней линии;</li> <li>2. Атака с первой передачи через игрока передней линии;</li> <li>3. Атака со второй передачи через игрока передней линии. Учебная игра.</li> </ol> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.



<p>8.2. Отработка тактики в нападении: групповые тактические действия</p>	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Специальные упражнения для развития быстроты реакции, быстроты перемещения, периферического зрения, координации.</p> <p>Исходя из содержания игрового процесса выделяется:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прямые тактические действия - действия нападения, направленные на организацию атаки, а также действия обороны, направленные на противодействия атаке;</li> <li>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.</li> </ol> <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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Одноступенчатые, где атака производится одним игроком после второй передачи партнера;</li> <li>2. Двухступенчатые, где атакующие действия выполняются двумя – четырьмя игроками в две очереди после второй передачи.</li> </ol> <p>Четыре типа моделей групповых тактических построений в нападении: Волна; Крест; Эшелон; Возврат.</p> <p>Учебная игра.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
---	--	---

<p>8.3. Отработка тактики в нападении: индивидуальные тактические действия</p>	<p><i>Содержание практического занятия</i> 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:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прямые тактические действия - действия нападения, направленные на организацию атаки, а также действия обороны, направленные на противодействия атаке;</li> <li>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.</li> </ol> <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>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.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
--	---	---

<p>8.4. Совершенствование комбинаций в нападении</p>	<p><i>Содержание практического занятия</i> 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. <b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
<p align="center"><b>9. Комбинации игры в защите</b></p>		
<p>9.1. Отработка комбинаций в защите: командные тактические действия</p>	<p><i>Содержание практического занятия</i> 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. <b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>

<p>9.2. Отработка комбинаций в защите: групповые тактические действия</p>	<p><i>Содержание практического занятия</i>          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.  <b>Рекомендуемые источники:</b>          (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
<p>9.3. Отработка комбинаций в защите: индивидуальные тактические действия</p>	<p><i>Содержание практического занятия</i>          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</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>

	<p>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 самостраховки и приема мяча, отскочившего от блока соперника (страховка нападения). Общей тактической задачей самостраховки 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.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	
9.4. Совершенствование комбинационной игры в защите	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>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.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>

<b>10. Соревнования</b>		
10.1. Правила соревнований по видам спорта (волейбол). Меры безопасности при организации и проведении соревнований	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Правила соревнований по видам спорта (волейбол). Меры безопасности при организации и проведении соревнований.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	Оценка эффективности освоения технических элементов и тактических навыков. Анализ ошибок, допущенных при организации и судействе учебных соревнований.
10.2. Основы судейства. Особенности составления календаря соревнований. Организация и проведение двусторонней игры по правилам волейбола	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Основы судейства. Особенности составления календаря соревнований. Организация и проведение двусторонней игры по правилам волейбола, установленными 35-м Конгрессом ФИВБ 2016.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	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 общей физической подготовке	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	Оценка общей и специальной физической подготовленности студентов. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
11.2. Прием контрольных нормативов по технической и тактической подготовке	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Выполнение контрольных нормативов по технической и тактической подготовке.</p> <p><b>Рекомендуемые источники:</b> (8.1-9; 9.1-8)</p>	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

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное усвоение	Формы внеаудиторной самостоятельной работы
<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.

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

*Примерная тематика рефератов для студентов, объективно не имеющих возможность по состоянию здоровья посещать занятия по дисциплине «Волейбол»  
(УК-6)*

1. История возникновения и развития физического воспитания
2. Система физического воспитания в современной России
3. Основы законодательства РФ в сфере физической культуры и спорта
4. Международные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту
5. История олимпийского движения и современный спорт
6. Формирование физической культуры личности
7. Принципы физической подготовки
8. Спорт в жизни студенческой молодежи
9. Обмен веществ и энергии под воздействием направленной физической тренировки
10. Воздействие физических упражнений на организм человека
11. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам
12. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни
13. Здоровый образ жизни и его составляющие
14. Двигательная активность и здоровый образ жизни
15. Основы методики физической подготовки
16. Методы физического воспитания
17. Общедидактические и специфические методы физической подготовки
18. Учебные и внеучебные формы физического воспитания студентов
19. Понятия о двигательных качествах и навыках человека
20. Методика формирования двигательных навыков
21. Средства и методы совершенствования силы
22. Средства и методы совершенствования быстроты
23. Средства и методы совершенствования выносливости
24. Средства и методы совершенствования гибкости
25. Средства и методы совершенствования координационных способностей
26. Тесты и критерии оценки физической подготовленности человека
27. Оздоровительные системы физических упражнений (фитнес, аэробика, ритмическая и атлетическая гимнастика, калланетика и др.)
28. Коррекция телосложения средствами физической культуры и спорта
29. Средства и методы лечебной физической культуры (по заболеваниям)

30. Психофизиологические особенности интеллектуальной деятельности
31. Психофизиологические особенности труда студентов
32. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
33. Физические упражнения для регуляции психоэмоционального состояния (рекреационная физическая культура)
34. Применение «малых» форм физической культуры в режиме учебного труда студентов
35. Общая и специальная физическая подготовка
36. Значение мышечной релаксации и методика ее совершенствования
37. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями
38. Возрастные особенности занятий физическими упражнениями
39. Особенности занятий физической культуры у женщин
40. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой
41. Гигиена при занятиях физической культурой и спортом
42. Основы методики тренировки в избранном виде спорта
43. Нетрадиционные средства и методы восстановления и повышения работоспособности спортсменов
44. Организация и методика проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе
45. Профилактика предупреждения травматизма в процессе спортивных тренировок и соревнований по отдельным видам спорта
46. Особенности тренировочного процесса на тренажерах
47. Деятельность Международной федерации университетского спорта (ФИСУ)
48. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций, объединений, ассоциаций и союзов
49. Формирование морально-волевых, психологических качеств на занятиях физической культурой и спортом
50. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни

Критерии балльной оценки различных форм текущего контроля успеваемости содержатся в соответствующих методических рекомендациях кафедры «**Общественные науки**».

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

### **7.1. Перечень компетенций с указанием индикаторов их достижения в процессе освоения образовательной программы**

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».

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

*Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету для студентов, объективно не имеющих возможность по состоянию здоровья посещать занятия по дисциплине «Волейбол»  
(УК-6)*

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. Правила оказания первой медицинской помощи
4. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции
5. Цель и задачи физического воспитания
6. Социальные и специфические функции физической культуры
7. Средства и методы физической культуры, способствующие формированию профессиональных, морально-волевых и психологических качеств
8. Характеристика средств физической культуры, способствующих формированию профессионально важных качеств
9. Особенности проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности
10. Определение понятия «спорт», его взаимосвязь с физической культурой
11. Определение понятия «двигательная активность»

12. Определение понятия «физическое развитие»
13. Понятие здорового образа жизни, его составляющие
14. Общая физическая и специальная спортивная подготовка (цели и задачи, определение, характеристики)
15. Основы здорового образа жизни (режим дня, вредные привычки и т.д.)
16. Факторы, определяющие здоровье человека
17. Гигиена обучающегося при занятиях физической культурой в вузе (место занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма)
18. Физические качества человека (дать определение и характеристики)
19. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры
20. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой
21. Развитие и совершенствование психофизических способностей личности средствами физической культуры и спорта
22. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)
23. Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств
24. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции
25. Стресс-факторы в процессе учебы студентов и средства их нейтрализации с помощью физических упражнений
26. Физические качества человека: ловкость (определение, особенности, основные характеристики, методика воспитания ловкости)
27. Физические качества человека: сила (определение, основные характеристики силы, методика воспитания)
28. Физические качества человека: выносливость (характеристика, методика воспитания выносливости)
29. Физические качества человека: быстрота (характеристика, особенности проявления в физических упражнениях, методика воспитания быстроты)
30. Физические качества человека: гибкость (основные характеристики, условия развития гибкости в условиях тренировки)
31. Изменения в опорно-двигательном аппарате под влиянием систематических занятий физическими упражнениями
32. Изменения в сердечно-сосудистой системе под влиянием занятий физическими упражнениями
33. Изменения в дыхательной системе под влиянием систематических физических упражнений

34. Изменения в состоянии мышечной системы под влиянием физической нагрузки
35. Изменение функциональных возможностей организма человека средствами физической культуры
36. Изменение работоспособности в течение учебного дня у студентов
37. Формирование двигательного навыка
38. Классификация физических упражнений: динамические и статические, циклические и ациклические.
39. Работоспособность и влияние на неё различных факторов
40. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность человека
41. Диагностика состояния здоровья (средства и методы исследования)
42. Закономерности индивидуального физического развития человека (основные этапы, их характеристики)
43. Методический принцип постепенности в тренировочной деятельности
44. Ключевые понятия физической культуры: физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка, физическое совершенство
45. Особенности профессиональной деятельности (по профилю обучения) (физические, психофизические, физиологические условия труда)
46. Игровая площадка (размеры, линии разметки, зоны)
47. Расстановка команды (позиции). Ошибки при расстановке
48. Переход игроков. Правила перехода
49. Подача. Определение и ошибки при подаче
50. Атакующий удар. Определение и ошибки при атакующем ударе
51. Блокирование. Определение и ошибки при блокировании
52. Правила замены игроков в волейболе. Исключительная замена
53. Перерывы (тайм-ауты), количество перерывов
54. Функции «Либеро». Правила
55. Состав судейской бригады
56. Отличия решающей партии
57. Сущность, характеристика и основные правила игры
58. Основы методики судейства соревнований
59. Основы техники стоек и перемещений
60. Основы техники приема и передач мяча двумя руками сверху
61. Основы техники приема и передач мяча двумя руками снизу
62. Основы техники прямого нападающего удара
63. Основы техники подач мяча в волейболе
64. Основы техники блокирования

65. Основы техники передачи мяча двумя руками сверху за голову
66. Основы техники передачи мяча двумя руками сверху в прыжке
67. Особенности передачи мяча двумя руками снизу за голову
68. Основы техники выполнения приема мяча в падении на грудь
69. Основы техники выполнения приема мяча в падении перекатом бедра-спина
70. Классификация основ тактики игры
71. Основы индивидуальных тактических действий в защите
72. Основы индивидуальных тактических действий в нападении
73. Основы тактики подачи
74. Основы групповых тактических действий в защите
75. Основы групповых тактических действий в нападении
76. История становления волейбола на международной арене, как спортивной игры
77. Понятия и термины в спортивной игре волейбол
78. Организация соревновательной деятельности в волейболе. Положения о соревнованиях по волейболу
79. Организация соревновательной деятельности в волейболе. Системы розыгрыша: с выбыванием, круговая, смешанная.
80. Организация соревновательной деятельности в волейболе. Правила игры, методика судейства соревнований по волейболу

*Примеры типовых тестовых заданий для текущего контроля успеваемости  
(УК-6)*

1. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- А. Физические упражнения
- Б. Гигиенические факторы
- В. Тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры

2. В каком документе раскрываются все вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований?

- А. В Положении о соревнованиях
- Б. В Правилах соревнований
- В. В Календаре соревнований

3. При развитии какого физического качества особо важная роль отводится разминке?

- А. При развитии гибкости
- Б. При развитии выносливости
- В. При развитии ловкости

4. Что такое физическая культура?

А. Составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности

Б. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств человеческого организма

В. Определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность

5. Физическое развитие человека – это...

- А. Процесс изменения форм и функциональных систем
- Б. Изменение телосложения человека
- В. Развитие физических качеств человека



- 6. Выносливость определяется как...**  
А. Способность к преодолению большой дистанции  
Б. Способность длительное время выполнять деятельность, не снижая при этом работоспособности  
В. Способность длительно выполнять определенную работу
- 7. Физическая способность и «ловкость» – это...**  
А. Быстрое выполнение движений в изменяющейся ситуации  
Б. Координационные способности человека  
В. Выполнение упражнений с большой гибкостью за малый промежуток времени
- 8. Что понимается под быстротой человека?**  
А. Способность быстро передвигаться  
Б. Способность человека выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени  
В. Способность преодолевать внешнее сопротивление
- 9. Слово «атлетика» в переводе с греческого означает ...**  
А. Борьба  
Б. Бег  
В. Метание
- 10. Что относится к основным физическим способностям человека?**  
А. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость  
Б. Сила, выносливость, скорость, координация движений, прыгучесть  
В. Силовая выносливость, быстрота, ловкость, координация движений
- 11. Что в целом понимается под физическим упражнением?**  
А. Двигательное действие, используемое для формирования техники движений  
Б. Двигательное действие, используемое для развития физических качеств и укрепления здоровья  
В. Двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях
- 12. Назовите основные физические способности человека:**  
А. Скорость, быстрота, подвижность, сила  
Б. Сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость  
В. Выносливость, скорость, сила, координация, гибкость
- 13. Под «силой» человека понимают...**  
А. Способность преодолевать и противостоять внешним воздействиям  
Б. Максимальный вес, поднимаемый человеком  
В. Максимальные мышечные усилия человека

- 14.** Быстрота человека характеризуется...
- А. Скоростью перемещения в пространстве
  - Б. Способностью человека выполнять движения за короткий промежуток времени
  - В. Быстрым выполнением движения
- 15.** Под гибкостью понимают...
- А. Максимальную подвижность в суставах
  - Б. Выполнение движений с большой амплитудой
  - В. Максимальные наклоны
- 16.** Телосложение человека характеризуется...
- А. Развитой мускулатурой
  - Б. Соотношением размеров всего тела и его частей
  - В. Размерами тела человека
- 17.** Физкультминутки и физкультпаузы необходимы для...
- А. Снятия усталости и поддержания работоспособности
  - Б. Повышения эмоциональности занятий
  - В. Физического развития человека
- 18.** Страховка при занятиях физической культурой обеспечивает...
- А. Безопасность занимающихся
  - Б. Лучшее выполнение упражнений
  - В. рациональное использование инвентаря
- 19.** Что такое утомление в спорте?
- А. Аэробная усталость
  - Б. Временное снижение работоспособности
  - В. Анаэробная усталость
- 20.** Какое направление в развитии гибкости получило широкое распространение в последнее время?
- А. Шейпинг
  - Б. Стретчинг
  - В. Каланетик
- 21.** Какая страна является родоначальником студенческого спорта?
- А. Англия
  - Б. США
  - В. Австралия

**22.** Что обеспечивает физическая культура?

- А. Высокий уровень здоровья и физическое развитие
- Б. Гармонизацию телесно-духовного единства человека
- В. Увеличение двигательной деятельности

**23.** Что формируется в результате выполнения техники двигательных действий?

- А. Сама техника
- Б. Двигательные действия
- В. Двигательные умения и навыки

**24.** Здоровье – это...

- А. Физическое, психическое и социальное благополучие человека
- Б. Отсутствие каких-либо заболеваний
- В. Способность организма противостоять болезням

**25.** Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют...

- А. Сколиоз
- Б. Кифоз
- В. Лордоз

**26.** Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

- А. Сохранение и укрепление здоровья людей
- Б. Развитие физических качеств людей
- В. Поддержание высокой работоспособности людей

**27.** Занятия на свежем воздухе в основном обеспечивают:

- А. Закаливание организма
- Б. Повышение возможностей организма
- В. Улучшение развития организма<sup>10</sup>

**28.** Какое время благоприятно для занятий спортом, учитывая биологические ритмы?

- А. с 7 до 9 часов
- Б. с 16 до 19 часов
- В. с 12 до 15 часов

**29.** Утренняя гигиеническая гимнастика необходима для:

- А. Быстрейшего пробуждения человека
- Б. Развития физических качеств
- В. Оптимизации деятельности организма к предстоящим действиям в течение дня.

**30.** При каких потребностях имеет большое значение экологическая чистота воды, воздуха, продуктов питания?

- А. Сексуальные потребности
- Б. Материально-энергетические
- В. Социально-психические
- Г. Экономические

**31.** Пространственный комфорт – это:

- А. Потребность в пище, кислороде, воде
- Б. Потребность в общении, семье
- Г. Необходимость в пространственном помещении
- Д. Достигается за счёт температуры и влажности помещения

**32.** Что обеспечивает защищённость человека от стресса?

- А. Пространственный комфорт
- Б. Тепловой комфорт
- В. Социально-психические потребности
- Г. Экономические потребности

**33.** Оптимальное сочетание параметров микроклимата в зонах деятельности и отдыха человека:

- А. Комфорт
- Б. Среда жизнедеятельности
- В. Допустимые условия
- Г. Тепловой комфорт

**34.** Что такое совместимость факторов, способных оказывать прямое или косвенное воздействие на деятельность человека, его здоровье и потомство?

- А. Деятельность
- Б. Жизнедеятельность
- В. Безопасность
- Г. Среда жизнедеятельности

**35.** Работоспособность характеризуется:

- А. Количеством выполнения работы
- Б. Количеством выполняемой работы
- В. Количеством и качеством выполняемой работы
- Г. Количеством и качеством выполняемой работы за определённое время

**36.** Первая фаза работоспособности:

- А. Высокая работоспособность
- Б. Утомление
- В. Вработывание
- Г. Средняя работоспособность

**37.** Переохлаждение организма может быть вызвано:

- А. Повышением температуры
- Б. Понижением влажности
- В. При уменьшении теплоотдачи
- Г. При понижении температуры и увеличении влажности

**38.** Первая помощь при вывихах заключается в том, что необходимо:

- А. Попытаться вставить на свое место сустав
- Б. Снять боль
- В. Зафиксировать в неподвижном положении поврежденный сустав

**39.** В чем заключается первая помощь при ранениях?

- А. Наложение повязки и транспортной шины
- Б. Введение противостолбнячной сыворотки
- В. Остановка кровотечения, защита раны от вторичности загрязнения

**40.** Какой показатель реакции организма на физическую нагрузку является наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике?

- А. ЖЕЛ (жизненная емкость легких)
- Б. МПК (максимальное потребление кислорода)
- В. ЧСС (частота сердечных сокращений)

**41.** Под техникой двигательных действий понимают:

- А. Сформированную координацию движений
- Б. Выполнение движений экономно и быстро
- В. Наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия

**42.** Эффект физических упражнений определяется прежде всего...

- А. Их формой
- Б. Их содержанием
- В. Темпом и длительностью их выполнения

**43.** Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?

- А. Способы организации учебно-воспитательного процесса
- Б. Типы уроков
- В. Виды физкультурно-оздоровительной работы

- 44.** Какая величина ЧСС соответствует порогу тренирующей нагрузки?  
А. Не выше 120 уд/мин  
Б. Не ниже 130 уд/мин  
В. 70-80 уд/мин
- 45.** Какое количество энергии необходимо затрачивать ежедневно для нормальной жизнедеятельности?  
А. 880-1100 ккал в сутки  
Б. 1500-1600  
В. 1200-1300
- 46.** Какая страна является родиной Олимпийских игр?  
А. Рим  
Б. Китай  
В. Древняя Греция
- 47.** Идея возрождения Олимпийских игр принадлежит:  
А. П.Ф. Лесгафту  
Б. Пьер де Кубертену  
В. Лорду Килланину
- 48.** В каком году и в каком городе взяла своё начало традиция зажигать Олимпийский огонь на стадионе?  
А. 1900 г. в Париже  
Б. 1912 г. в Стокгольме  
В. 1936 г. в Берлине
- 49.** В каком году и где был создан Международный олимпийский комитет?  
А. В 1894 году в Париже  
Б. В 1896 году в Лондоне  
В. В 1905 году в Греции
- 50.** Что такое «Олимпийская хартия»?  
А. Название оды спорту, написанной Пьером де Кубертенем  
Б. Документ, в котором изложены основополагающие задачи и принципы деятельности МОК  
В. Правила соревнований, входящих в программу Олимпийских игр
- 51.** Продуктом деятельности в спорте является:  
А. Оздоровительный эффект  
Б. Спортивное достижение  
В. Образовательный эффект

**52.** Продуктом занятий физической культурой является:

- А. Оздоровительный эффект
- Б. Спортивное достижение
- В. Образовательный эффект

**53.** Характер взаимодействия спортсменов существует в двух формах:

- А. Борьба и сотрудничество
- Б. Уничтожение и взаимодействие
- В. Противоборство и взаимодействие

**54.** Оптимальное предсоревновательное эмоциональное напряжение называется:

- А. Боевой готовностью
- Б. Стартовым безразличием
- В. Стартовой лихорадкой

**55.** В структуру тактического действия входит:

- А. Восприятие спортивной ситуации, умственное решение тактической задачи, психомоторная реализация тактической задачи
- Б. Ощущение спортивной ситуации, умственное решение тактической задачи, психомоторная реализация тактической задачи
- В. Восприятие спортивной ситуации, умственное решение тактической задачи, составление плана по решению тактической задачи

**56.** Что такое физическое упражнение?

- А. Составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности
- Б. Двигательные действия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье и повышают работоспособность человека
- В. Определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся

**57.** Что такое физическое воспитание?

- А. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, на укрепления здоровья, повышения работоспособности, творческого долголетия и продления жизни человека
- Б. Определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность
- В. Количество движений, выполняемых в течение какого-то времени

**58. Что такое техника физических упражнений?**

А. Это способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью

Б. Это состав и последовательность движений и элементов, входящих в двигательное действие

В. Это отдельные элементы и особенности выполнения целостного двигательного действия, которые во многом зависят и от индивидуальных особенностей человека

**59. Что такое здоровье?**

А. это когда все органы человеческого тела в порядке, функционируют в пределах нормы и даже могут при необходимости работать со значительным превышением нормы

Б. Это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов

В. Это преобладание у человека хорошего настроения, его уверенности в своем будущем, положительный настрой на преодоление трудностей и неблагоприятных ситуаций в отличие от упаднического настроения, вызывающего отрицательные эмоции и даже депрессию

**60. Достигнутые результаты в физическом совершенствовании человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни, характеризуют ...**

А. Физическое образование субъекта;

Б. Физическую культуру личности;

В. Физическое развитие индивида;

Г. Физическое совершенство человека.

**61. Назовите основные показатели развития физической культуры личности**

А.) Культура движений и широкий фонд жизненно необходимых двигательных умений и навыков (бег, прыжки, метания)

Б. Гигиенические навыки и привычки повседневно заботиться о своем здоровье, закаливании организма, физической подготовленности

В. Уровень физических качеств; знания в области физической культуры, мотивы и интересы к физическому совершенствованию; соблюдение гигиены и режима

Г. Росто-весовые показатели



**62.** Назовите задачи развития эстетической сферы личности человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности

А. Воспитание способности глубоко чувствовать и оценивать красоту в сфере физической культуры и спорта и в других областях ее проявления

Б. Воспитание способности чутко воспринимать и оценивать красоту в сфере физической культуры, формирование эстетики поведения и отношений

В. Выработка активной позиции в утверждении прекрасного

Г. Непримируемость к безобразному в любых его проявлениях

**63.** Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние на:

А. Рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног

Б. Дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме

В. Внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма

Г. Внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма

**64.** К основным типам телосложения относятся:

А. Недостаточный, достаточный, большой

Б. Легкий, средний, тяжелый

В. Астенический, нормастенический, гиперстенический

Г. Астенический, суперстенический, мегастенический

**65.** Каковы общие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?

А. Необходимо подбирать спортивную одежду и обувь в соответствии с условиями проведения занятий и интересами к разным физическим упражнениям проверить наличие необходимого спортивного инвентаря

Б. Подготовить место для занятий и разработать план-конспект занятия, уточнить его в соответствии с погодными условиями и текущим самочувствием соотнести содержание занятия с наличием необходимого спортивного инвентаря и спортивной одежды

В. Расположить инвентарь и оборудование таким образом, чтобы они не мешали выполнению физических упражнений планировать занятия в определенное время в режиме дня

Г. Распланировать последовательность выполнения упражнений и подобрать соответствующую спортивную одежду подготовить место для занятий подвижными или спортивными играми, индивидуальными или коллективными видами физических упражнений

**66.** Здоровый образ жизни подразумевает:

- А. Проживание в благоприятных экологических условиях
- Б. Оптимальную двигательную активность
- В. Рациональное питание
- Г. Отсутствие заболеваний

**67.** Сбалансированное питание подразумевает:

- А. Достаточную энергетическую ценность в рационе, обеспечиваемую за счет адекватного потребностям организма поступления белков, жиров и углеводов
- Б. Соблюдение соответствия массы тела обмену веществ
- В. Оптимальное соотношение пищевых и биологически активных веществ
- Г. Оптимальный режим питания

**68.** Рациональное питание подразумевает:

- А. Достаточную энергетическую ценность в рационе в результате адекватного потребностям поступления белков, жиров и углеводов
- Б. Соблюдение соответствия массы тела обмену веществ
- В. Оптимальное соотношение пищевых и биологически активных веществ
- Г. Оптимальный режим питания

**69.** Закаливание - это:

- А. Воздействие на организм природно-климатических факторов
- Б. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным природно-климатическим факторам
- В. Периодическое использование воды и воздуха для улучшения здоровья
- Г. Профилактика соматических и простудных заболеваний

**70.** К основным принципам закаливания относятся:

- А. Постепенность и последовательность
- Б. Регулярность
- В. Индивидуальность
- Г. Многофакторность

**71.** Режим дня – это

- А. Чередование труда и отдыха в дневное время
- Б. Организация различных видов суточной деятельности
- В. Чередование умственной и физической работы
- Г. Режим приема пищи и деятельности в дневное время

**72.** Максимальный сердечный ритм определяется:

- А. 220 минус возраст
- Б. 220 плюс возраст
- В. В зависимости от массы и роста
- Г. Не более 240 уд/мин

**73.** Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного подрастающего поколения – это:

- А. Спортивное воспитание
- Б. Физическая подготовка
- В. Физическое воспитание
- Г. Физическое развитие

**74.** Средство и метод укрепления здоровья и физического совершенствования людей, подготовки их к трудовой и общественной деятельности, развитие волевых качеств, нравственного и эстетического воспитания, расширения интернациональных связей, культурного сотрудничества, укрепления мира и дружбы между народами – это:

- А. Физическая подготовка
- Б. Физическая подготовленность
- В. Физическое воспитание
- Г. Спорт

**75.** Физическое упражнение – это:

- А. Средства тренировки
- Б. Способы физического развития
- В. Формы занятий спортом
- Г. Методы оздоровления

**76.** Объем движений, наиболее удовлетворяющий потребности организма, способствующий укреплению здоровья, гармоничному развитию, хорошему самочувствию, высокой работоспособности и жизненной активности – это:

- А. Физические упражнения
- Б. Физическая культура
- В. Двигательная активность
- Г. Дыхательная гимнастика

**77.** Выносливость – это:

- А. Противостояние утомлению
- Б. Особенность организма
- В. Длительность упражнений
- Г. Свойство личности

**78.** Особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности – это:

- А. Гипокинезия
- Б. Гиподинамия
- В. Дефицит движений
- Г. Гиперкинезия

**79.** Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию – это:

- А. Отдых
- Б. Урегулирование физиологических процессов
- В. Устранение изменений и нарушений в нервной системе
- Г. Восстановление

**80.** Основные принципы физкультурно-оздоровительных занятий:

- А. Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; всесторонности
- Б. Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; закономерности
- В. Доступности и индивидуальности; систематичности; закономерности; достоверности
- Г. Систематичности; закономерности; достоверности; активности

**81.** Функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека – это:

- А. Физические качества
- Б. Силовые способности
- В. Выносливость
- Г. Возможности организма

**82.** Способность противостоять утомлению – это:

- А. Сила
- Б. Терпение
- В. Выносливость
- Г. Упорство

**83.** Процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное развитие человека – это:

- А. Специальная физическая подготовка
- Б. Профессионально-прикладная физическая подготовка
- В. Начальная физическая подготовка
- Г. Общая физическая подготовка

84. Физическая сила – это:

- А. Степень выносливости
- Б. Поднятие тяжести
- В. Физическое качество
- Г. Тяжелая атлетика

85. Основными формами занятий физкультурой в свободное время являются:

- А. Утренняя гигиеническая гимнастика
- Б. Чтение специализированной литературы
- В. Прием водных и солнечных процедур
- Г. Ходьба по пересеченной местности

86. Что означает слово волейбол?

- А. Рука и мяч
- Б. Сетка и мяч
- В. Удар с лёту и мяч**
- Г. Удар рукой и мяч

87. Какая страна считается родиной волейбола?

- А. Куба
- Б. Англия
- В. Франция
- Г. США**

88. В каком году, и кто придумал волейбол?

- А. 1891 г. - Джеймс Нейсмит
- Б. 1895 г. - Уильям Морган**
- В. 1896 г. - Пьер де Кубертен

89. Сколько игроков от каждой команды на поле?

- А. По 5
- Б. По 6**
- В. По 7

90. Какой удар в волейболе называется нападающим?

- А. Любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- Б. Любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- В. Любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)
- Г. Любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)**

91. До сколько очков длится партия?

- А. 21
- Б. 25**
- В. 30

92. Сколько раз можно касаться мяча одному и тому же игроку за один розыгрыш не считая блока?

- А. 1**
- Б. 2
- В. 3

93. Какие размеры площадки для игры в волейбол?

- А.  $8 \times 16$  м
- Б.  $9 \times 18$  м**
- В.  $10,97 \times 23,77$  м
- Г.  $15 \times 28$  м

94. Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?

- А. Игра ногой**
- Б. Удар при поддержке партнёра
- В. 4 удара
- Г. Последовательное касание разными частями тела

95. Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?

- А. 8,5 м
- Б. 10,5 м
- В. 12,5 м**
- Г. 14,5 м

96. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?

- А. 2,5 м
- Б. 3 м**
- В. 3,5 м
- Г. 4 м

97. Какой ответ не нарушает правила волейбола?

- А. Можно ударить по мячу дважды, не считая блок
- Б. Можно наступить на линию поля во время выполнения подачи
- В. Можно заступить на чужую половину поля соперника одной ногой, при этом второй касаться средней линии**

98. Засчитывается ли очко, если мяч попадает в лицевую или боковую линию поля?

- А. Да
- Б. Нет
- В. Судья назначает спорный мяч

99. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?

- А. 10
- Б. 12
- В. 14
- Г. 16

100. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?

- А. 3
- Б. 4
- В. 5
- Г. 6

101. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?

- А. 3:2
- Б. 3:1
- В. 3:0
- Г. 4:0

102. Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

- А. 15
- Б. 20
- В. 25
- Г. 30

103. Сколько очков для победы в 5-й волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

- А. 15
- Б. 17
- В. 20
- Г. 21

104. Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол?

- А. 3
- Б. 4
- В. 5
- Г. **6**

105. Какое решение должен принять судья, если мяч ушёл «за» после обоюдного касания мяча над сеткой игроками соперников?

- А. Засчитать ошибку команде, на чьей стороне упал мяч
- Б. **Засчитать очко команде на чьей стороне упал мяч**
- В. Засчитать обоюдную ошибку и назначить повтор розыгрыша
- Г. Засчитать каждой команде по 1 очку

106. Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра?

- А. 10
- Б. **8**
- В. 5
- Г. 3

107. На сколько тайм-аутов имеет право одна команда во время одной партии в волейболе?

- А. 1
- Б. **2**
- В. 3
- Г. 4

108. Какой игрок в волейболе имеет отличающийся цвет футболки от других игроков?

- А. Капитан команды
- Б. Игрок, вышедший на замену
- В. Игрок, имеющий предупреждение
- Г. **Либеро**

109. Из какого минимального количества арбитров состоит волейбольная судейская бригада?

- А. 2
- Б. 3
- В. 4
- Г. **5**



110. Какое решение принимает волейбольный арбитр, если мяч попадает в линию?

- А. **Мяч «в площадке»**
- Б. Мяч «за»
- В. Переигровка
- Г. Потеря права на подачу без засчитывания очка кому-либо

111. Какое решение принимает волейбольный арбитр если команда проигрывает розыгрыш при своей подаче?

- А. подача переходит сопернику без засчитывания очка кому-либо
- Б. подача остаётся у предыдущей команды, а соперник получает очко
- В. **Подача переходит сопернику, и соперник получает очко**
- Г. подача переходит сопернику и соперник два очка

112. В каком направлении совершается переход?

- А. **По часовой стрелке**
- Б. Против часовой стрелки
- В. И первый и второй варианты правильные

113. Сколько игроков в команде играет на передней линии, а сколько на задней?

- А. **3 спереди, 3 сзади**
- Б. 2 спереди, 4 сзади
- В. 4 спереди 2 сзади

114. Укажите размеры волейбольной площадки?

- А. 16 на 9 метров
- Б. **18 на 9 метров**
- В. 20 на 10 метров

115. Какой вес волейбольного мяча?

- А. 240-250 грамм
- Б. **260-280 грамм**
- В. 265-285 грамм

116. Какого вида подачи не существует?

- А. Сверху
- Б. Силовой
- В. **Двумя руками снизу**

117. В каком году была создана Международная федерация волейбола?

- А. 1941
- Б. **1947**
- В. 1952

118. Либеро в волейболе это?
- А. Игрок, действующий на блоке
  - Б. Защитник, играющий на задней линии**
  - В. Нападающий игрок
119. В каком году волейбол был включён в программу Олимпийских игр?
- А. 1955
  - Б. 1960
  - В. 1964**
120. Сколько раз игроку можно подбросить мяч во время подачи?
- А. 1**
  - Б. 2
  - В. Без разницы
121. Сколько партий играется в профессиональном волейболе?
- А. От 2 до 3
  - Б. От 3 до 5**
  - В. От 2 до 5
122. При счёте 24-24 до каких пор продолжается партия?
- А. Кто набирает следующим очко, тот и победил
  - Б. До тех пор, пока разница не будет 2 очка**
  - В. Победит тот, кто первым наберёт 30 очков
123. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?
- А. в 1956 году
  - Б. в 1957 году**
  - В. в 1958 году
  - Г. в 1959 году
124. Волейбольная площадка условно делится на ... .. деятельности.
- А. 8 зон
  - Б. 4 зоны
  - В. 6 зон**
  - Г. 5 зон
125. Новейшие редакции правил волейбола позволяют иметь в составе ...
- А. Одного либеро
  - Б. Двух либеро**
  - В. Трёх либеро
  - Г. Четырёх либеро

126. Антенны считаются частью волейбольной сетки и ...

- А. **Ограничивают по бокам плоскость перехода**
- Б. Ограничивают высоту атаки
- В. Используются для красоты
- Г. Используются для установки видео камер

127. Штаб-квартира ФИВБ находится в швейцарском городе ...

- А. Вашингтон
- Б. **Лозанна**
- В. Женева
- Г. Лондон

128. Международная федерация волейбола (фр. Fédération Internationale de Volleyball) ФИВБ, FIVB создана в ... году.

- А. 1949
- Б. 1950
- В. 1949
- Г. **1947**

129. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

- А. Допускается
- Б. **Не допускается**
- В. Допускается с согласия команды соперника

130. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...

- А. подача повторяется
- Б. **Подача считается проигранной**
- В. Игра продолжается

131. Выберите верный вариант – при счёте 24-24 до каких пор продолжается партия?

- А. Кто набирает следующим очко, тот и победил
- Б. **До тех пор, пока разница не будет 2 очка**
- В. Победит тот, кто первым наберёт 30 очков

132. Волейбол - как учебная дисциплина выполняет следующие функции ...

А. Вооружает студентов профессиональными знаниями, умениями, навыками

Б. Стимулирует творческие способности, позволяющие решать воспитательные задачи

**В. Развивает творческие способности педагогические и педагогически навыки позволяющих решать воспитательные и тренировочные задачи по спортивной и массовой работе с различным контингентом занимающихся**

133. При обучении волейболу используются методы обучения?

А. Словесного воздействия

Б. Наглядного воздействия

**В. Словесного, наглядного воздействия, конструктивно-целостный, конструктивно по частям**

134. Педагогические принципы, обеспечивающие эффективность освоения учебного материала

А. Сознательности и активности, доступности

Б. Индивидуализации, систематичности, наглядности

**В. Все выше перечисленные принципы**

135. Основным средством в волейболе является

**А. Физические упражнения**

Б. Оздоровительные силы природы

В. Специализированные тренажеры и тренажерное оборудование

136. Сущность практических методов обучения, применяемых в волейболе, заключается, в том, что

А. Они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом

Б. Они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями

**В. Каждый практический метод направлено на освоение техники движения и на развитие физических способностей**

137. Какие упражнения используются при подготовке организма к основной деятельности в процессе урока по волейболу?

А. Обще подготовительные упражнения

**Б. Общеразвивающие упражнения**

В. Специально-подготовительные упражнения

138. На занятиях, по волейболу используются следующие методы организации занимающихся

**А. Фронтальный, поточный, круговой метод, метод индивидуальных заданий, комбинированный**

Б. Только фронтальный и индивидуальных заданий

В. Только поточный и индивидуальных заданий

139. Эффективность техники волейболиста характеризуется

**А. Рациональной системой движения рук, ног, согласованностью движений с использованием инерционных сил**

Б. Выполнение старта с замахом

В. Выполнение поворота «кувырком»

140. Самая быстрая подача в волейболе?

А. Нижняя прямая

**Б. Верхняя прямая**

В. Планирующая

Г. Силовая

141. Определить фазовый состав техники передачи мяча двумя руками сверху

**А. Расположение кистей пальцев и рук, ног, туловища и стойка**

Б. Расположение рук, туловища и стойка

В. Расположение кистей, пальцев рук и ног

142. Определить фазовый состав техники передачи мяча двумя руками снизу

А. Положение рук, кистей, ног, стойка

**Б. Положение рук, кистей, ног, туловища, стойка**

В. Положение рук, кистей, туловища

143. Определить фазовый состав техники нижней прямой подачи мяча

А. Стойка, удар по мячу, подбор мяча

Б. Подброс мяча, стойка, удар по мячу

**В. Стойка, подбор мяча, удар по мячу**

144. Определить фазовый состав техники верхней прямой подачи

А. Стойка, удар по мячу, подбор мяча

Б. Подброс мяча, стойка, удар по мячу

**В. Стойка, подбор мяча, удар по мячу**

146. Какой документ регламентирует условия проведения соревнования по волейболу

- А. Оперативный план
- Б. Положение**
- В. Приказ директора

147. Обязанность секретаря на игре?

- А. вести протокол игры**
- Б. вести протокол игры и замену либеро
- В. вести протокол и информировать ход игры

148. Стандартная высота сетки при игре мужчин

- А. 220
- Б. 255
- В. 243**

149. Стандартная высота сетки при игре женщин

- А. 215
- Б. 224**
- В. 240
- Г. 235

150. В каком году и где сборная России по волейболу впервые выиграла олимпийский турнир

- А. 2012 год, Лондон**
- Б. 2016 год, Рио-де-Жанейро
- В. 2008 год, Пекин
- Г. 2004 год, Афины

*Примеры типовых ситуационных задач для  
текущего контроля успеваемости  
(УК-6)*

**Задача.**

*Определите собственный уровень физической подготовленности и при необходимости составьте индивидуализированную программу его коррекции.*

Физическая подготовленность определяется по результатам выполнения 5-ти контрольных упражнений: бег 30 м (быстрота), бег 500 м (девушки) и 1000 м (юноши) (выносливость), прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества), поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. (девушки) и подтягивание на перекладине (юноши) (силовая выносливость), наклон туловища вперед из положения сед (гибкость). Для определения уровня физической подготовленности результаты выполнения контрольных упражнений сопоставьте с табличными данными.

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности**

п/п	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низкий	Н.ср.	Средний	В.ср.	Высокий
1	Бег 30 м (с)	М	5,4	5,2	5,0	4,7	4,3
		Ж	6,3	6,1	5,9	5,3	4,8
		<b>оценка</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
2	Бег 1000 м (мин, с) мужчины	М	4.13,0	3.58,0	3.42,0	3.26,0	3.14,0
	Бег 500 м (мин, с) женщины	Ж	2.15,0	2.08,0	2.00,0	1.52,0	1.45,0
		<b>оценка</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
3	Прыжок в длину с места (см)	М	200	210	220	230	250
		Ж	150	160	168	180	190
		<b>оценка</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
4	Подтягивание на перекладине (раз) мужчины	М	5	7	9	12	15
	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с (раз) женщины	Ж	18	20	22	24	26
		<b>оценка</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
5	Наклон туловища вперед из положения сед (см)	М	4	6	8	10	12
		Ж	8	10	12	14	16
		<b>оценка</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	Общая оценка физической подготовленности	Сумма оценок	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25

### **Задача.**

*Объясните, какие из данных признаков относятся к объективным трудностям, а какие - к субъективным и почему?*

1. Трудности, обусловленные специфическими для данного вида спорта особенностями.
2. Трудности, одинаковые по своему содержанию для всех студентов, занимающихся данным видом спорта.
3. Личное отношение студентов к объективным условиям выполнения действий в данном виде спорта.
4. Количественные показатели, варьирующиеся в зависимости от возраста и квалификации студента.
5. Трудности, связанные с особенностями личности студента, его темпераментом и характером.
6. Трудности, различные для разных студентов, занимающихся одним и тем же видом спорта.

### **Задача.**

Известны четыре типа направленности личности по отношению к спортивной деятельности:

- 1) Тип спортивной направленности;
- 2) Тип физкультурно-оздоровительной направленности;
- 3) Тип полуспортивной направленности;
- 4) Тип раздвоенной или противоречивой направленности.

*Какому типу направленности личности соответствуют предлагаемые характеристики?*

1. Представители этой категории отличаются отсутствием у них стремлений к спортивному росту и совершенствованию. Это прежде всего отражается на их целях, которые ограничиваются лишь намерением в ходе дальнейших тренировок укрепить свое здоровье и физическое развитие или даже хотя бы поддерживать их на ранее достигнутом уровне.

2. Сущность этого варианта заключается в том, что представители этой категории ставят перед собой спортивные по характеру цели, а мотивы их не спортивные, т.е. оздоровительные или направленные на физическое развитие. В этом варианте направленности отчетливо проявляется тенденция к завышению притязаний.

3. К данной группе относятся все спортсмены, которые, независимо от возраста и уровня спортивного мастерства, в своих планах на будущее обязательно предполагают достижение каких-то спортивных результатов или повышение уже имеющихся. Для них характерно наличие стремления к спортивному росту и совершенствованию.

4. В этой группе главной психологической особенностью спортсменов следует считать относительную умеренность спортивных притязаний... и в тоже время наличие у них в качестве руководящих побуждений мотивов соперничества. Умеренность большинства спортсменов этой категории выражается в том, что они ставят перед собой такие доступные цели, как



намерение попробовать свои силы в спорте, попытаться стать настоящим спортсменом и при возможности получить какой-нибудь спортивный разряд.

**Задача.**

Многие студенты желают попасть в сборные команды по различным видам спорта. Но выступая на соревнованиях, студенты не показывают высоких спортивных результатов и не попадают в сборные команды вуза, чтоб выступать в дальнейшем в престижных соревнованиях. А почему? Так как при диагностики физической подготовленности многие студенты не выполняют контрольные нормативы. Имеют слабо развитые физические качества. Поэтому необходимо на учебных и тренировочных занятиях должное внимание уделять воспитанию физических качеств, чтобы уровень физической подготовленности студентов значительно повысился.

*Обоснуйте ситуацию, выявив причинно-следственные связи.*

**Задача.**

*Поясните какие задачи решаются при проведении утренней гигиенической гимнастики? Составьте простой план утренней гигиенической гимнастики.*

**Задача.**

Игра – это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной задачи.

Среди основных групп игр выделим подвижные и спортивные.

**Подвижные игры** состоят из разнообразных видов бега, прыжков, метаний и других движений. Они делятся на три группы:

1. Некомандные, в них нет коллективной цели, каждый играющий действует независимо от других

2. Переходные к командным (с одновременным участием всех играющих и с поочередным), в них появляются элементы согласования действия внутри отдельных групп играющих. Вначале участники действуют самостоятельно, но в дальнейшем образуют группы, в которых действуют согласованно для решения отдельных частных задач

3. Командные игры, в которых соревнование проходит между целыми игровыми коллективами – командами. Поставленная цель достигается согласованными действиями участников.

**Спортивные игры** – самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных игроков, проводимые по установленным правилам. Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры.

*Приведите по одному примеру с описанием подвижных и спортивных игр.*

### Задача.

Соотнесите термины и их значения			
А	Быстрота	1	Способность человека выполнять движения с большой амплитудой
Б	Выносливость	2	Способность человека выполнять двигательные действия в минимальный для данных условий промежуток времени
В	Гибкость	3	Способность человека длительно противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности
	<b>А2, Б3, В1</b>		

### Задача.

Соотнесите термины и их значения			
А	Двигательная активность	1	Характеризуется такой степенью владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и различными способами решения двигательной задачи
Б	Двигательное умение	2	Естественные проявления жизненной активности в ходьбе, передвижении на лыжах, плавании, метании и т.д., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека
В	Жизненно необходимые умения и навыки	3	Естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психологическое развитие
	<b>А3, Б1, В2</b>		

### Задача.

Соотнесите термины и их значения			
А	Здоровье	1	состояние полного физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций
Б	Здоровый образ жизни	2	Составляющие физической культуры, обеспечивающие полноценное развитие функциональных систем организма
В	Компоненты физической культуры	3	Типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные и резервные возможности организма
	<b>А1, Б3, В2</b>		

**Задача.**

Соотнесите термины и их значения			
А	Ловкость	1	Процесс совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека
Б	Общая физическая подготовка	2	Способность быстро осваивать новые движения, а также быстро перестраивать двигательную деятельность в изменяющихся условиях
В	Физическая культура	3	Часть культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепления здоровья, развитие физических способностей человека, совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования человека
	<b>А2, Б1, В3</b>		

**Задача.**

Соотнесите термины и их значения			
А	Переутомление	1	Накопление утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болей, расстройстве сна и др.
Б	Производственная физическая культура	2	Система физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение здоровья специалистов
В	Работоспособность	3	Потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени
	<b>А1, Б2, В3</b>		

**Задача.**

Соотнесите термины и их значения			
А	Самоконтроль	1	Комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, мышления, внимания и т.д.)
Б	Сила	2	Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой, и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями
В	Усталость	3	Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений
	<b>А2, Б3, В1</b>		

### Задача.

Соотнесите термины и их значения			
А	Спорт	1	Составная часть физической культуры, основанная на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека
Б	Утомление	2	Педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания
В	Физическое воспитание	3	Временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающейся потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями
	<b>А1, Б3, В2</b>		

**Задача.** Разработать комплексы подготовительных, подводящих и специальных упражнений для изучения основных элементов техники игры волейбол (не менее 10 упражнений в комплексе).

**Задача.** Подберите не менее 10 подвижных игр на обучение и совершенствование основных приемов игры. Раскройте их содержание, нарисуйте схему расположения учащихся и подробно опишите правила

**Задача.** Используя условные обозначения в волейболе, нарисуйте схемы командных действий в нападении.

а) со второй передачи игрока передней линии

б) со второй передачи игрока задней линии

Подробно опишите каждую из этих систем и их варианты

**Задача.** Подберите упражнения для обучения и совершенствования тактике игры. Подробно их опишите и, используя условные обозначения, нарисуйте схемы их выполнения. Обучающие комплексы должны включать в себя не менее 10 упражнений.

**Задача.** Разработать план-конспект урока физической культуры по волейболу.

**Задача.** Составьте календарь игр для команд участников соревнований. По круговому способу для 6 команд. Заполните итоговую таблицу

№ п/п	Команда	Команды						Количество очков	Разница мячей	Занятое место
		1	2	3	4	5	6			
1		■								
2			■							
3				■						
4					■					
5						■				
6							■			

**Задача.** Укажите из каких официальных лиц состоит бригада судей на матч.

**Задача.** Изучить правила соревнований. Разобрать и подробно описать полномочия и обязанности первого и второго судей, судьи секретаря и судьи на линии

**Задача.** Раскройте обязанности главного судьи и секретаря соревнований по волейболу.

**Задача.** Самостоятельно обобщите и перечислите основные требования к рациональной техники перемещения (фазовый состав, биомеханика приложения сил, педагогический взгляд на технику).

**Задача.** Проанализируйте и выделите характерные черты систем розыгрыша - круговой, с выбыванием и смешанный.

# Контрольные тесты для оценки физической подготовленности

## 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 на спине (к-во раз за 30 с)	30	27	25	23	21	23	21	19	17	15
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*

	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)									
		Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
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: поднятие туловища, и.п.-лежа, к коленям ( 60 сек.)	60	50	40	30	20	50	40	30	20	10

*Тесты определения физической подготовленности*

Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
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 – подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
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

*Для сдачи зачёта по физической культуре*

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

*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



*Критерии оценки комплекса заданий для текущего контроля юношей*

№	Наименование упражнения	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	60	50	43	30	25
2	Прыжок в длину с места (см.)	240	230	220	200	185
3	Количество попаданий при передаче мяча в указанную зону площадки	10	8	6	4	2
4	Попадания с нападающего удара	5	4	3	2	1
5	Челночный бег (10 х 10 м сек.)	>17	20	24	28	-
6	Тест Купера на велотренажере 6 мин. (км)	>4.6	4.59-3.8	3.79-3.0	<3	-
7	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз).	15	13	9	5	-

*Критерии оценки комплекса заданий для текущего контроля девушек*

№	Наименование упражнения	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	30	20	10	-
2	Прыжок в длину с места (см.)	190	180	170	160	-
3	Количество попаданий при передаче мяча в указанную зону площадки	10	8	6	4	2
4	Попадания с нападающего удара	5	4	3	2	1
5	Челночный бег (10 х 10 м сек.)	>20	24	28	33<	-
6	Тест Купера на велотренажере 6 мин. (км)	>3.8	3.79-3	2.99-2.2	<2.1	-
7	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз).	>35	30	25	15	10

*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 пр.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 пр.подача на точность в зоны 1,5,6. площадки h =9	9	8	7	6	5	9	8	7	6	5

5 семестр										
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
6 семестр										
Прием - передача мяча 2-мя руками снизу от стены	20	17	15	13	10	20	17	15	13	10
Нижняя пр.подача на точность правую и левую половину площадки $h = 10$	9	8	7	6	5	9	8	7	6	5

**Примеры оценочных средств для проверки индикаторов достижения  
компетенций, формируемых дисциплиной**

Наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (умения и знания), соотнесенные с индикаторами достижения компетенции	Типовые контрольные задания
<b>УК-6</b> 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>  теоретические основы физической культуры; основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p><b>Уметь:</b>  использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования; мотивированно соблюдать нормы здорового образа жизни</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>Практико-ориентированные задания</b>  <b>Задача 1.</b>  Основные принципы физкультурно-оздоровительных занятий:  А. Сознательности и активности;  систематичности;  доступности и индивидуальности;  всесторонности  Б. Сознательности и активности;  систематичности;  доступности и индивидуальности;  закономерности  В. Доступности и индивидуальности;  систематичности;  закономерности;  достоверности  Г. Систематичности;  закономерности;  достоверности; активности</p>

			<b>Задача 2.</b> Психофизическая регуляция организма (роль эмоций в жизни человека, стресс и факторы его вызывающие, виды стресса, преодоление стресса, способы регуляции психического состояния организма)
	2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b>          методико-практические основы физической культуры; основные методы и средства физической культуры по укреплению здоровья и успешной профессиональной деятельности; практические основы формирования здорового образа жизни с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p><b>Уметь:</b>          использовать средства, методы и технологии физического развития и самосовершенствования; применять средства, методы и технологии сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования; мотивированно относиться к ценностям физической культуры и основам здорового</p>	<b>Вопросы</b>  1. Формирование физической культуры личности 2. Понятия и термины в спортивной игре волейбол  <b>Практико-ориентированные задания</b> <b>Задача 1.</b> Что такое физическое упражнение? А. Составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности Б. Двигательные действия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье и повышают работоспособность человека В. Определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся

		<p>образа жизни с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p><b>Задача 2.</b> Организация двигательной активности (характеристика, двигательная активность студентов, суточные нормы двигательной активности, границы двигательной активности, двигательная активность и болезни человека, примеры влияния, научные данные)</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> (дата обращения: 06.06.2023).
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> (дата обращения: 06.06.2023).
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> (дата обращения: 06.06.2023).
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> (дата обращения: 06.06.2023).

### **Основная литература**

5. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. -М.: Юрайт, 2021. -450 с. -(Высшее образование). -ISBN 978-5-534-14056-9. -URL: <https://ez.el.fa.ru:2428/bcode/469114> (дата обращения: 05.05.2023). –Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. –Текст: электронный.
6. Стриханов М.Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М.Н. Стриханов, В.И. Савинков. -2-е изд. -М.: Юрайт, 2021. -160 с. -(Высшее образование). -ISBN 978-5-534-10524-7. -URL: <https://ez.el.fa.ru:2428/bcode/473770> (дата обращения: 05.05.2023). –Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. –Текст: электронный.

7. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А.Б. Муллер [и др.]. -М.: Юрайт, 2021. -424 с. -(Высшее образование). -ISBN 978-5-534-02483-8. -URL: <https://ez.el.fa.ru:2428/bcode/468671> (дата обращения: 05.05.2023). –Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. –Текст: электронный.

#### **Дополнительная литература**

8. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для вузов / С.Ф. Бурухин. -3-е изд., испр. и доп. -М.: Юрайт, 2021. -173 с. -(Высшее образование). -ISBN 978-5-534-06290-8. -URL: <https://ez.el.fa.ru:2428/bcode/471620> (дата обращения: 15.05.2023). –Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. –Текст: электронный.
9. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. -М.: КноРус, 2021. -214 с. -ISBN 978-5-406-08169-3. -URL: <https://book.ru/book/939387> (дата обращения: 05.05.2023). –Режим доступа: Электронно-библиотечная система Book.ru. –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.znaniy.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

В процессе прохождения курса физической культуры и спорта 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.

*Методические рекомендации по освоению теоретической части курса и подготовке к лекциям*

Для лучшего восприятия студентами положений дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. «Волейбол» им предлагается ознакомиться со структурой курса, список основной и дополнительной литературы. Разъясняется необходимость использования других различных источников информации (СМИ, интернета), а также дополнительная литература по курсу, имеющаяся в библиотеке филиала.

Студентам для подготовки к практическим занятиям библиотекой Владикавказского филиала Финансового университета предлагается рекомендованная рабочей программой основная и дополнительная литература по дисциплине. По отдельным разделам дисциплины студентам следует привлекать интернет-ресурсы.

При подготовке к следующему занятию студенту необходимо повторить пройденный материал для целостности восприятия положений теоретического курса.

При пропуске занятий по той или иной теме студенту необходимо восполнить пробел в знаниях самостоятельно с привлечением рекомендованной литературы. При этом целесообразно воспользоваться консультациями преподавателей, ведущих практический курс. Часы

консультаций предусмотрены учебным планом подготовки. Время и место проведения консультаций заранее согласовывается с учебным отделом и студентами (в первую неделю занятий).

*Методические рекомендации студентам при подготовке к практическим занятиям*

Практические занятия обеспечивают, дополняют и позволяют углубленно изучить теоретический курс по данной дисциплине. Студентам необходимо при подготовке к практическим занятиям изучить материалы лекций, а также самостоятельно ознакомиться с рекомендованной литературой.

Студенты освобождаются от посещения практических занятий по медицинским показаниям.

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.

На практических занятиях студенты могут пользоваться рекомендованными учебниками и учебными пособиями, персональными компьютерами, планшетами для более рационального использования аудиторного времени.

В течение семестра, на практических занятиях студенты изучают контрольные нормативы и готовятся к их выполнению.

При возникновении вопросов, студенту следует обратиться к преподавателю непосредственно в начале или ходе практического занятия (для этого должно быть отведено время) или на консультации.

При пропуске практических занятий студент в установленное преподавателем время (обычно в ходе консультации) должен отчитаться по пропущенной теме, в случае необходимости практически выполнить контрольные упражнения.

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

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования.

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

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

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины (модуля) обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

- письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,

- специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,

- при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую

техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при

необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в том числе с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

### *Методические рекомендации по выполнению реферата*

Реферат является важной частью самостоятельной работы студента и предполагают углубленное самостоятельное изучение конкретной научной темы и написание письменной работы по исследуемой проблематике.

Реферат (от лат. *referre* - докладывать, сообщать) представляет собой краткое изложение проблемы практического или теоретического характера с формулировкой определенных выводов по рассматриваемой теме. Избранная студентом проблема изучается и анализируется на основе одного или нескольких источников. В отличие от курсовой работы, представляющей собой комплексное исследование проблемы, реферат направлен на анализ одной или нескольких научных работ.

Целями написания реферата являются: развитие у студентов навыков поиска актуальных научных проблем современности; развитие навыков краткого изложения материала с выделением самых существенных моментов, необходимых для раскрытия сути проблемы; развитие навыков анализа изученного материала и формулирования собственных выводов по выбранному вопросу в письменной форме, научным, грамотным языком.

Задачами написания реферата являются: научить студента максимально верно передать мнения авторов, на основе работ которых студент пишет свой реферат; грамотно излагать свою позицию по анализируемой в реферате проблеме; подготовить студента к дальнейшему участию в научно–практических конференциях, семинарах и конкурсах; помочь студенту определиться с интересующей его темой, дальнейшее раскрытие которой возможно осуществить при написании курсовой работы или диплома; уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с мнением того или иного автора по данной проблеме.

Основные требования к содержанию реферата, как виду самостоятельной письменной работы студента, является оригинальность, самостоятельность, достоверность. Студент должен использовать только те актуальные материалы (научные статьи, монографии и т.п.), которые имеют прямое отношение к избранной им теме. Не допускаются отстраненные рассуждения, не связанные с анализируемой проблемой. Содержание реферата должно быть конкретным, исследоваться должна только одна проблема (допускается несколько, только если они взаимосвязаны). Студенту необходимо строго придерживаться логики изложения (начать с определения и анализа понятий, перейти к постановке проблемы, проанализировать пути ее решения и сделать соответствующие выводы). Реферат должен заканчиваться выведением выводов по теме.

Реферат – это работа, которая выполняется на основе обзора литературы. Другими словами, в реферате должны анализироваться точки зрения, факты, события, которые изложены в различных книгах, журналах,

других литературных источниках. Количество таких источников не ограничивается. Но, учитывая, что реферат- это научный труд, таких источников должно быть не менее 5. Анализ литературы по теме реферата призван показать умение выделить существенное, четко и ясно изложить суть проблемы и сформулировать собственную точку зрения.

Стилистика реферата предполагает использование стандартных приемов научного языка, с типологизированными речевыми оборотами вроде «важное значение имеет», «уделяется особое внимание», «поднимается вопрос», «делаем следующие выводы», «исследуемая проблема», «освещаемый вопрос» и т.п. К языковым и стилистическим особенностям рефератов относятся слова и обороты речи, носящие обобщающий характер, словесные клише. У рефератов особая логичность подачи материала и изъяснения мысли, определенная объективность изложения материала. Все это связано не со скудостью лексики автора, а со своеобразием языка рефератов (в особенности специализированной направленности, где преобладают специфические термины и обороты).

*Структура реферата предполагает наличие:*

1. Титульного листа;
2. Введения, где студент формулирует проблему, подлежащую анализу и исследованию;
3. Основного текста, в котором последовательно раскрывается избранная тема. В отличие от курсовой работы, основной текст реферата предполагает разделение на 2-3 параграфа без выделения глав. При необходимости текст реферата может дополняться иллюстрациями, таблицами, графиками, но ими не следует «перегружать» текст;
4. Заключение, где студент формулирует выводы, сделанные на основе основного текста;
5. Списка использованной литературы. В данном списке называются как те источники, на которые ссылается студент при подготовке реферата, так и иные, которые были изучены им при подготовке реферата.

Объем реферата составляет 10-15 страниц машинописного текста, но в любом случае не должен превышать 15 страниц.

Тема реферата может быть предложена как преподавателем, так и студентом. Во втором случае требуется ее согласование с руководителем. В процессе работы над рефератом допускается корректировка выбранной темы.

Реферат должен быть структурирован (по разделам, параграфам). Его следует составлять из 4 частей: введение, основной части, заключения и списка использованной литературы. В зависимости от темы реферата к нему могут быть оформлены приложения, содержащие документы, иллюстрации, таблицы, схемы и т.д.

Общий объем реферата: введения, основной части и заключения должен составлять 10–15 страниц машинописного текста; введения – 10-15% от объема названных частей; заключения -10%.

#### *Рекомендации по оформлению реферата:*

Реферат пишется на стандартных листах бумаги формата А4. Текст предоставляется в машинописном виде (набор на компьютере), с одной стороны листа. В виде исключения допускается подготовка реферата в рукописном виде. При этом текст пишется чернилами или шариковой ручкой четким почерком с одной стороны листа.

При наборе текста на компьютере необходимо придерживаться следующих параметров:

- Рекомендуемый шрифт TimesNewRoman;
- Размер шрифта – 14;
- Межстрочный интервал - 1,5.

Поля:

- левое – 3 см;
- правое – 1,5 см;
- верхнее – 2 см,
- нижнее – 2 см;
- абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и

равен 1,25 см.



Листы нумеруются арабскими цифрами. Титульный лист, включается в общую нумерацию, но номер на нем не ставится. На последующих листах номер печатается в середине нижнего поля страницы.

На второй странице располагается «План» работы. Такие разделы работы как «Введение», «Заключение», «Литература» и «Приложения» приводятся в «Плане», но не нумеруются. Нумерации подлежат только разделы, относящиеся к основной части работы.

На титульном листе должна содержаться следующая информация: наименование вуза, кафедра, по которой выполняется работа, название темы, аббревиатура студенческой группы, фамилия и инициалы студента, фамилия и инициалы научного руководителя, а также его ученая степень и должность, город и текущий год.

Статистический, числовой, аналитический и графический материал (таблицы, графики, диаграммы и т.п.) целесообразно разместить в разделе «Приложения» (со ссылками на источник). Данный раздел располагается в самом конце работы, после списка использованной литературы. Каждое приложение должно быть пронумеровано либо числами, либо заглавными буквами латинского алфавита.

Работа должна быть надлежащим образом скреплена. Это предполагает, что при обращении к ней, она должна сохранять свою целостность, то есть не рассыпаться на отдельные листы. Поэтому работы, листы которых скреплены обычной скрепкой либо вообще не скреплены, а просто вложены в полиэтиленовый файл, приниматься не будут.

При непонимании студентом темы реферата ему следует обратиться за разъяснениями к преподавателю во время аудиторного практического занятия, к лектору после лекции или на текущей консультации в соответствии с графиком.

При выявлении в ходе проверки реферата существенных недостатков, преподаватель устанавливает студенту срок их устранения и предоставления (в течение двух недель) исправленного и доработанного материала.

## *Методические рекомендации студентам по выполнению самостоятельной работы*

Самостоятельная работа студентов является важной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является формирование способности к саморазвитию, творческому применению полученных знаний, формирование умения использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу. Самостоятельная работа студентов направлена на теоретическую, методическую и практическую подготовку в области физической культуры и спорта, а также психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Тематика заданий для самостоятельной работы определяются в рамках РПД. Задания выдаются преподавателем на основании базовой учебной литературы (учебников и учебных пособий).

Тематика заданий для самостоятельной работы может варьироваться в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

Студенты, по медицинским показаниям освобожденные от практических занятий, а также студенты основной медицинской группы, пропустившие более 40% занятий по уважительной причине, получают зачет по результатам тестирования по теоретическому разделу дисциплины.

Студентам при выполнении упражнений необходимо руководствоваться рекомендациями, полученными от преподавателя.

Если студент затрудняется в самостоятельном выполнении какого-либо упражнения, то ему рекомендуется обратиться за консультацией к преподавателю и совершенствовать методику выполнения упражнения во время учебно-тренировочных занятий.

При выявлении в ходе учебно-тренировочного занятия недостатков, преподаватель обсуждает со студентом допущенные ошибки, корректирует технику выполнения и устанавливает срок для устранения недостатков, подготовки и сдачи контрольных нормативов (в течение двух недель).

*Образец титульного листа реферата*

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

Кафедра «Общественные науки»

**Реферат**

по дисциплине

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. «Волейбол»

на тему: «\_\_\_\_\_»

наименование темы или вариант задания

Выполнил(а) студент(ка) \_\_\_\_\_ курса,  
группы \_\_\_\_\_,  
формы обучения \_\_\_\_\_

(очной, очно- заочной, заочной)

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О. студента)

Научный руководитель:

\_\_\_\_\_  
(ученая степень, звание, должность, Ф.И.О.)

Дата поступления работы на кафедру:	Оценка:	
202    г.	_____ (зачтено/не зачтено)	_____ подпись преподавателя

Владикавказ 202\_ г.

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

**11.1 Комплект лицензионного программного обеспечения:**

- 1) Антивирусная защита Kaspersky Security для виртуальных и облачных сред
- 2) Windows, Microsoft Office

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

1. Информационно-правовая система «Гарант»:  
<https://www.garant.ru>
2. Википедия: <http://ru.wikipedia.org/wiki/Wiki>
3. Большая Российская энциклопедия: <https://bigenc.ru/>

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

Не используются

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

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения:

362002, Республика Северная Осетия-Алания, г. Владикавказ, ул. Молодежная, д. 7, аудитория № 54.

### Оборудование:

стол одно-тумбовый – 1 шт.;  
стол компьютерный – 1 шт.;  
стол (двухместный) – 21 шт.;  
стул – 42 шт.;  
доска настенная – 2 шт.;  
кафедра – 1 шт.;  
шкаф под документы с угловым сегментом – 2 шт.

### Технические средства обучения:

компьютер в сборе – 1 шт.;  
мультимедиа-проектор – 1 шт.;  
экран настенный – 1 шт.

### Перечень лицензионного программного обеспечения:

- 1) Программы для ЭВМ Kaspersky Security для виртуальных и облачных сред;
- 2) Windows, Microsoft Office.

Учебная аудитория оснащена компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Финансового университета.

362002, Республика Северная Осетия-Алания, г. Владикавказ,  
ул. Молодежная, д. 7, аудитория № 35.

Оборудование:

стол одно-тумбовый – 1 шт.;  
стол компьютерный – 1 шт.;  
стол (двухместный) – 16 шт.;  
стул – 33 шт.;  
шкаф – 1 шт.;  
доска настенная – 1 шт.;  
кафедра – 1 шт.;

Технические средства обучения:

компьютер в сборе – 1 шт.;  
мультимедиа-проектор – 1 шт.;  
экран на штативе – 1 шт.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

- 1) Программы для ЭВМ Kaspersky Security для виртуальных и облачных сред;
- 2) Windows, Microsoft Office.

Учебная аудитория оснащена компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Финансового университета.

362002, Республика Северная Осетия-Алания, г. Владикавказ,  
ул. Молодежная, д. 7, спортивный зал.

Оборудование:

сетка волейбольная – 1 шт.;  
щит баскетбольный – 2 шт.;  
гимнастическая скамья – 8 шт.;  
мяч волейбольный – 10 шт.;  
теннисный стол – 2шт.

362002, Республика Северная Осетия-Алания, г. Владикавказ,  
ул. Молодежная, д. 7, спортивный зал.

Оборудование:

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.