

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кафедра физической культуры и спорта

Проректор по учебной работе
Рубцова С. Ю.

«10»

06

УТВЕРЖДАЮ

2019 г.

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.22 Элективные дисциплины (модули)
по физической культуре и спорту
Волейбол

Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ

Направления подготовки
05.03.06 «Экология и природопользование»

Профиль подготовки
«Экология»

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения: очная

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями и инвалидов

г. Южно-Сахалинск
2019

Рабочая программа дисциплины Б1.В.22 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 05.03.06 «Экология и природопользование»

Программу составил(и):

Ким Ден Бок, ст.преподаватель



Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта,
протокол № 9 от «17» 06.19 г.

Заведующий кафедрой
О.Р. Кокорина



Рецензент:
Н.М. Савостин, доцент кафедры
естественно-научных дисциплин ГБОУ ИРОСО



1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Целью дисциплины Б1.В.22 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» - понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- формирование устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание,

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- развитие резервных возможностей организма и адаптация к интенсивной интеллектуальной деятельности средствами физической культуры;

- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» относится к вариативной части в соответствии с учебным планом образовательной программы подготовки бакалавров по направлению **05.03.06 Экология и природопользование, Профиль: Экология** является обязательной в объеме **166** академических часов для 1 курса.

Дисциплина формирует специальные знания и компетенции, необходимые для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» являются важнейшим компонентом целостного развития личности, и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это находит свое отражение в психофизической надежности выпускника, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

Пререквизиты дисциплины: Физическая культура в детском саду, физическая культура в средней школе, лекционный курс “Физическая культура и спорт”.

Постреквизиты дисциплины: Элективные дисциплины (модули) ФКиС на 3-4 семестре.

3 Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю)

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: значение физической культуры и спорта в развитии человека, обеспечении здоровья и подготовке профессиональной деятельности; научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; Уметь: рационально использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей; Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для достижения жизненных и профессиональных целей.

4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Структура дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет зачетных единиц 166 академических часов для 1 курса.

Вид работы	Трудоемкость, акад. часов		
	1 семестр	2 семестр	всего
Общая трудоемкость	76	90	166
Контактная работа:	76	90	166
Лекции (Лек)	-	-	-
Практические занятия (ПР)	76	90	166
Лабораторные работы (Лаб)	-	-	-
Контактная работа в период теоретического	-	-	-

Вид работы	Трудоемкость, акад. часов		
	1 семестр	2 семестр	всего
обучения (КонтГО)			
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен, зачет с оценкой)	За	За	За
Самостоятельная работа:	-	-	-

4.2 Распределение видов работы и их трудоемкости по разделам дисциплины (модуля)

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел дисциплины/ темы	Виды учебной работы (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		контактная					
		семестр	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа	
	Раздел 1 - теоретический -Основные этапы развития волейбола. -Площадка, оборудование, инвентарь. -Правила игры в волейбол. -Организация и проведение соревнований. -Правила судейства соревнований. -Техника безопасности и правила поведения на занятиях по волейболу.	1-2	-	8	-		контрольные нормативы
	Раздел 2 - практический -Подготовительные упражнения	1-2	-	138	-		контрольные нормативы

	-Общая физическая подготовка -Специальная физическая подготовка -Техника игры в нападении -Техника игры в защите						
	Раздел 3 - методико-практический -Методика проведения самостоятельной разминки по волейболу; -Корригирующей гимнастики для глаз. -Основы самомассажа -Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления.	1-2	-	20	-		контрольные нормативы
	Зачет		-		-		контрольные нормативы
	итого:			166			

4.3 Содержание разделов дисциплины

Раздел 1 – теоретический

Основные этапы развития волейбола. Площадка, оборудование, инвентарь. Правила игры в волейбол. Организация и проведение соревнований. Правила судейства соревнований. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по волейболу. Новости в мире волейбола (сообщения, доклады).

Раздел 2 - практический

Подготовительные упражнения:

- упражнения с мячом;
- подвижные игры: «Салки с мячом», «Пионербол», «Картошка».

Общая физическая подготовка: развитие основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости).

Специальная физическая подготовка: современные методики и технологии развития специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, прыгучести, ориентировки и др.

Техника игры в нападении:

- Стойка, передвижения, прыжок;

- Передача мяча двумя руками сверху;
- Подача мяча (нижняя, верхняя, прямая);
- Нападающий удар.

Техника игры в защите:

- Передача мяча двумя руками снизу;
- Прием мяча;
- Блокирование.

Тактика игры в нападении:

1. Индивидуальные действия:

- выбор места;
- тактика подачи;
- тактика передачи;
- нападающий удар.

2. Групповые действия:

- взаимодействие 2-х, 3-х и более игроков внутри и между линиями.

Тактика игры в защите:

1. Индивидуальные действия:

- прием подачи;
- прием нападающих ударов;
- блокирование;
- страховка при приёме подач;
- страховка при нападающих ударах своих игроков;
- страховка при блокировании;
- страховка при приёме ударов.

2. Групповые и командные действия:

- система защиты «углом вперед»;
- система защиты «углом назад»

Совершенствование:

- учебные игры;
- специальные упражнения;
- соревновательная практика

Судейство соревнований.

Раздел 3 - методико-практический

Методика проведения самостоятельной разминки по волейболу. Корректирующей гимнастики для глаз. Основы самомассажа. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления. Самоконтроль за функциональным состоянием организма. Методика оценки физического развития и телосложения. Методика составления и проведение самостоятельного занятия по волейболу. Организации судейства по волейболу.

4.4 Темы и планы практических/лабораторных занятий

Практическое занятие №1 Инструктаж по технике безопасности. Тестирование уровня физических и координационных способностей.

Практическое занятие №2 Стойки. Передвижения. Верхняя передача мяча. Развитие скоростных качеств. ППФП – суставная гимнастика, упражнения для мелкой мускулатуры рук и пальцев.

Практическое занятие №3 Прием и передача мяча сверху двумя руками. Развитие гибкости.

Практическое занятие №4 Нижний прием и передача мяча. Развитие силы мышц рук и брюшного пресса.

Практическое занятие №5 Нижняя (верхняя) прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств. ППФП – упражнения для формирования правильной осанки.

Практическое занятие №6 Прием мяча двумя руками снизу. Эстафеты с прыжками. Развитие прыгучести.

Практическое занятие №7 Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств – сила мышц пресса (контроль-сгибание-разгибание туловища из положения сидя, ноги согнуты, фиксированы).

Практическое занятие №8 Нападающий удар. Развитие координационных способностей.

Практическое занятие №9 Блокирование. Развитие быстроты и ловкости.

Практическое занятие №10 Передача мяча за спину. Развитие скоростно-силовых качеств.

Практическое занятие №11 подача мяча через сетку (верхняя, нижняя). Развитие скоростно – силовых качеств.

Практическое занятие №12 Нападающий удар через сетку после верхней передачи мяча. Передачи мяча в парах. Развитие координации.

Практическое занятие №13 Техника нападения – стойки, передвижения, подача мяча, верхняя передача мяча, нападающий удар. ППФП - развитие специальной выносливости.

Практическое занятие №14 Техника защиты – прием мяча, нижняя передача мяча, блокирование. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

Практическое занятие №15 Индивидуальные действия в нападении. Выбор места. Тактика подачи, передачи, нападающий удар. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

Практическое занятие №16 Индивидуальные действия в защите. Прием нападающих ударов. Одиночное блокирование. Самостраховка блокирующего. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

Практическое занятие №17 Игровые навыки. Техника приема и передачи мяча. Контрольные игры. Развитие специальных качеств волейболиста.

Практическое занятие №18 Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками. Учебная игра.

Практическое занятие №19 Совершенствование нижнего и верхнего приема мяча. Учебная игра.

Практическое занятие №20 Технические приемы игры в волейбол. Развитие координации движений и ловкости, чувства мяча.

Практическое занятие №21 Верхний и нижний прием подачи мяча. Учебная игра. Развитие прыгучести.

Практическое занятие №22 Повторение техники приема мяча и верхней передачи. Развитие специальной выносливости. Учебная игра.

Практическое занятие №23 Техника выполнения группового блокирования. Развитие скоростно – силовых качеств.

Практическое занятие №24 Сочетание технических приемов в игре волейбол. Игровые навыки. Учебная игра.

Практическое занятие №25 Совершенствование техники нападающего удара. Нижняя передача мяча в парах. Учебная игра.

рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) – девушки, подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши. Развитие точности и координации движений.

Практическое занятие №26 Совершенствование техники блокирования. Нижняя и верхняя подача мяча. Учебная игра.

Практическое занятие №27 Повторение техники нападения – стойки, передвижения, подача мяча, верхняя передача мяча, нападающий удар. ППФП - развитие специальной выносливости. Учебная игра.

Практическое занятие №28 Повторение техники защиты – прием мяча, нижняя передача мяча, блокирование. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств. Учебная игра.

Практическое занятие №29 Повторение и закрепление индивидуальных действий в нападении. Выбор места. Тактика подачи, передачи, нападающий удар. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

Практическое занятие №30 Повторение и закрепление индивидуальных действий в защите. Прием нападающих ударов. Одиночное блокирование. Самостраховка блокирующего. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

Практическое занятие №31 Закрепление техники передач мяча сверху и снизу. Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.

Практическое занятие №32 Закрепление техники прямого и бокового наподдающего удара. Верхний и нижний прием мяча двумя руками после подачи. Учебная игра.

Практическое занятие №33 Сочетание технических приемов в игре в волейбол. Учебная игра.

Практическое занятие №34 Совершенствование стоек игроков. Перемещения в стойках. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.

Практическое занятие №35 Совершенствование стоек игроков. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.

Практическое занятие №36 Стойки и перемещения игроков. Передача мяча сверху двумя в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.

Практическое занятие №37 Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.

Практическое занятие №38 Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.

Практическое занятие №39 Основные ошибки. Теория судейства. Учебная игра.

Практическое занятие №40 Совершенствование действий в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Практическое занятие №41 Совершенствование действий в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).

Практическое занятие №42 Контроль: бег на лыжах: 3 км – девушки; 5 км – юноши (стиль по выбору).

Практическое занятие №43 Совершенствование стоек и перемещений игрока. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Передача над собой. Нападающий удар при встречных передачах. Поддача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.

Практическое занятие №44 Совершенствование стоек и перемещений игрока. Передача после перемещения из зоны в зону. Передача над собой. Поддача нижняя боковая. Учебная игра.

Практическое занятие №45 Совершенствование действий в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействие игроков зон 6 с игроком зоны 3.

Практическое занятие №46 Совершенствование действий в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через зону 3. Взаимодействие игроков зон 5 с игроком зоны 5.

Практическое занятие №47 Совершенствование действий в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через зону 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроками зоны 3.

Практическое занятие №48 Совершенствование блокирования. Развитие быстроты и ловкости.

Практическое занятие №49 Совершенствование передачи мяча за спину. Развитие скоростно-силовых качеств.

Практическое занятие №50 Совершенствование подачи мяча через сетку (верхняя, нижняя). Развитие скоростно-силовых качеств.

Практическое занятие №51 Совершенствование нападающего удара через сетку после верхней передачи мяча. Передачи мяча в парах. Развитие координации.

Практическое занятие №52 Совершенствование техники нападения – стойки, передвижения, подача мяча, верхняя передача мяча, нападающий удар. ППФП – развитие специальной выносливости.

Практическое занятие №53 Совершенствование техники защиты – прием мяча, нижняя передача мяча, блокирование. ППФП – развитие специальной выносливости, координационных качеств.

Практическое занятие №54 Совершенствование индивидуальных действий в нападении. Выбор места. Тактика подачи, передачи, нападающий удар. ППФП – развитие специальной выносливости, координационных качеств.

Практическое занятие №55 Совершенствование индивидуальных действий в защите. Прием нападающих ударов. Одиночное блокирование. Самостраховка блокирующего. ППФП – развитие специальной выносливости, координационных качеств.

Практическое занятие №56 Совершенствование игровых навыков. Техника приема и передачи мяча. Контрольные игры. Развитие специальных качеств волейболиста.

Практическое занятие №57 Усовершенствование учебной игры. Контроль: прыжки со скакалкой (кол-во раз в одну минуту).

Практическое занятие №58 Совершенствование игровых навыков. Техника приема и передачи мяча. Контрольные игры. Развитие специальных качеств волейболиста.

Практическое занятие №59 Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками. Учебная игра.

Практическое занятие №60 Совершенствование нижнего и верхнего приема мяча. Учебная игра.

Практическое занятие №61 Совершенствование технических приемов игры в волейбол. Развитие координации движений и ловкости, чувства мяча.

Практическое занятие №62 Совершенствование учебной игры. Контроль: подъем ног до прямого угла из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз).

Практическое занятие №63 Совершенствование верхней и нижней приемы подачи мяча. Учебная игра. Развитие прыгучести.

Практическое занятие №64 Совершенствование техника выполнения группового блокирования. Развитие скоростно-силовых качеств.

Практическое занятие №65 Совершенствование сочетаний технических прием в игре в волейбол. Игровые навыки. Учебная игра.

Практическое занятие №66 Совершенствование закрепления техники передач мяча сверху и снизу. Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.

Практическое занятие №67 Совершенствование техники прямого и бокового нападающего удара. Верхний и нижний прием мяча двумя руками после подачи. Учебная игра.

Практическое занятие №68 Совершенствование нападающего удара через сетку после верхней передачи мяча. Развитие координации.

Практическое занятие №69 Совершенствование нижнего и верхнего приема мяча. Учебная игра.

Практическое занятие №70 Совершенствование технических приемов в защите. Игровые навыки.

Практическое занятие №71 Совершенствование технических приемов в нападении.

Практическое занятие №72 Закрепление техники прямого и бокового нападающего удара. Учебная игра.

Практическое занятие №73 Контроль: тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

Практическое занятие №74 Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками. Учебная игра.

Практическое занятие №75 Совершенствование передачи мяча за спину. Учебная игра.

Практическое занятие №76 Совершенствование нападающего удара через сетку после верхней передачи мяча. Передача в парах.

Практическое занятие №77 Совершенствование блокирования. Учебная игра.

Практическое занятие №78 Совершенствование верхней прямой подачи. Развитие быстроты и ловкости.

Практическое занятие №79 Совершенствование верхней и нижней приемы подачи мяча. Учебная игра. Развитие прыгучести.

Практическое занятие №80 Совершенствование техника выполнения группового блокирования. Развитие скоростно-силовых качеств.

Практическое занятие №81 Совершенствование сочетаний технических прием в игре в волейбол. Игровые навыки. Учебная игра.

Практическое занятие №82 Совершенствование закрепления техники передач мяча сверху и снизу. Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.

Практическое занятие №83 Совершенствование техники прямого и бокового нападающего удара. Верхний и нижний прием мяча двумя руками после подачи. Учебная игра.

5 Темы дисциплины (модуля) для самостоятельного изучения

Тематика контрольных работ для студентов, освобожденных от практических занятий по элективным дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Лечебная физическая культура и средства физического воспитания при индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья студента.
2. Осанка человека. Сколиозы.
3. Плоскостопие и двигательный режим.
4. Корригирующая гимнастика при миопии.
5. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
6. Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.
7. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат человека.
8. Влияние физических упражнений на пищеварительную систему человека.
9. Влияние физических упражнений на нервную систему человека.
10. Основы здорового образа жизни.
11. Оздоровительная физическая культура.
12. Закаливание организма.
13. Физическое воспитание в семье.
14. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.
15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
16. Самомассаж.
17. Общие основы теории и методики физического воспитания.
18. Физическая культура и спорт в современном обществе.
19. Нравственное воспитание в процессе занятий физической культурой и спортом.
20. Состояние и работоспособность студента в период экзаменационной

сессии.

21. Подвижные игры - основное средство физического воспитания.
22. Физическое качество - быстрота.
23. Физическое качество - ловкость.
24. Физическое качество - сила.
25. Физическое качество - выносливость.
26. Физическое качество - гибкость.
27. Вид спорта - сущность, характеристика влияния на организм и физическое развитие человека (на примере плавания).
28. Олимпийское движение.
29. Организация и проведение туристических походов.
30. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего специалиста.

6 Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1.	Теоретический -Основные этапы развития волейбола. -Площадка, оборудование, инвентарь. -Правила игры в волейбол. -Организация и проведение соревнований. -Правила судейства соревнований. -Техника безопасности и правила поведения на занятиях по волейболу.	Практическое занятие	Информационно- коммуникационная технология
2.	Практический -Подготовительные упражнения -Общая физическая подготовка -Специальная физическая подготовка -Техника игры в нападении -Техника игры в защите	Практическое занятие	Здоровьесберегающая технология Игровая технология Соревновательная технология
3.	Методико - практический -Методика проведения самостоятельной разминки по волейболу;	Практическое занятие	Личностно -ориентированная технология

	-Корригирующей гимнастики для глаз. -Основы самомассажа -Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления.	Самостоятельная работа	Формирование знаний и методических умений студентов по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями
--	---	------------------------	---

7 Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Форма контроля (тесты)	Девушки	Баллы	Юноши
	1 курс		1 курс
1. Бег на дистанции 100 метров (сек)	16.6	5	13.6
	16.8	4	13.8
	17.0	3	14.0
	17.2	2	14.2
	17.4	1	14.4
2. Бег на дистанцию 400 метров (сек)	1.24	5	1.10
	1.26	4	1.12
	1.28	3	1.13
	1.30	2	1.14
	1.32	1	1.15
3. Бег на дистанцию 2000 метров – девушки; 3000 метров – юноши (мин., сек)	10.40	5	13.20
	10.50	4	13.30
	11.00	3	13.40
	11.10	2	13.50
	11.20	1	14.00
4. Прыжок в длину с места (см).	185	5	240
	180	4	235
	175	3	230
	170	2	225
	165	1	220
5. Прыжки со скакалкой (кол-во раз в одну минуту)	150	5	150
	145	4	145

	140	3	140
	135	2	135
	130	1	130
6. Сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) – девушки, подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши.	20 18 16 14 12	5 4 3 2 1	11 10 9 8 7
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, фиксированы, руки за головой (кол-во раз за одну минуту).	48 44 40 38 36	5 4 3 2 1	52 50 48 46 44
8. Подъем ног до прямого угла из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз).	60 55 50 45 40	5 4 3 2 1	60 55 50 45 40
9. Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).	14 13 12 11 10	5 4 3 2 1	11 10 9 8 7

8 Система оценивания планируемых результатов обучения

Форма контроля	За одну работу		Всего
	Миним. баллов	Макс. баллов	
Текущий контроль:			
Посещение практических занятий	0	52	
Контрольные нормативы	0	50	
Контрольная работа	0	100	
Участие и судейство соревнований	0	10	
Промежуточная аттестация (указать форму)			
Итого за семестр (дисциплину) зачёт/зачёт с оценкой/экзамен			100 баллов

9 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1 Основная литература

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Издание

второе. Допущено УМО по направления педагогического образования для студентов вузов. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2012.

2. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов вузов/Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. -11-е изд., стер. – М.:Академия, 2013.- 479 с.-(Бакалавриат).

9.2 Дополнительная литература

1. Ахметов А.М. теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» (Электронный ресурс): лекции / А.М.Ахметов. – Электрон. текстовые данные. – Набережные Челны: Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов, 2013. – 213 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/30219>.

2. Решетников Н.В.; Кислицын Ю.Л.; Палтиевич Р.Л.; Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник. – М.: Академия, 2012. - 176 с.– ISBN 978–5-7695-8908-9 <http://knigovodstvo.ru/book/1284/>

3. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений. / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

4. Шидловская Т.Н. Физическая культура: Самостоятельные занятия студентов по бегу и лыжной подготовке. Учебно-методическое пособие.– Южно-Сахалинск: СахГУ, 2010.– 68с.

9.3 Периодические издания

1. Физкультура и спорт - <http://fismag.ru/>

2. Спортивная жизнь России - <http://www.fizkult-ura.ru/books/journals>

3. Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3>

4. Человек. Спорт. Медицина. - <http://hsm.susu.ru/hsm>

5. Sociology of sport - <http://journals.humankinetics.com/journal/ssj>

6. Информационный спортивный ресурс - <http://www.olympic.ru/>

7. Наука и спорт: современные тенденции - https://www.sportacadem.ru/nauka/nauchno-teoricheskiy_zhurnal_nauka_i_sport_sovremennye_tendentsii/

8. The sport journal - <http://thesportjournal.org/>

9. Physical therapy in sport - www.physicaltherapyinsport.com/

9.4 Программное обеспечение

1. Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License (бессрочная), (лицензия 49512935);
2. Microsoft Sys Ctr Standard Sngl License/Software Assurance Pack Academic License 2 PROC (бессрочная), (лицензия 60465661)
3. Microsoft Win Home Basic 7 Russian Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 61031351),
4. Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная) (лицензия 61031351),

5. Microsoft Windows Professional 8 Russian Upgrade Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 61031351),
6. Microsoft Internet Security&Accel Server Standart Ed 2006 English Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 41684549),
7. Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880),
8. Microsoft Windows Server CAL 2008 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880),
9. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Расширенный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational Renewal License (лицензия 2022-190513-020932-503-526), срок пользования с 2019-05-13 по 2021-04-13
10. ABBYY FineReader 11 Professional Edition, (бессрочная), (лицензия AF11-2S1P01-102/AD),
11. Microsoft Windows Pro 64bit DOEM, (бессрочная), контракт № 6-ОАЭФ2014 от 05.08.2014
12. «Антиплагиат. ВУЗ». Лицензионный договор №194 от 22.03. 2018 года.
13. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Расширенный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational Renewal License (лицензия 2022-190513-020932-503-526), срок пользования с 2019-05-13 по 2021-04-13
14. «Антиплагиат. ВУЗ». Лицензионный договор №194 от 22.03. 2018 года.

9.5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1. «Антиплагиат. ВУЗ». Лицензионный договор №194 от 22.03. 2018 года;
2. Официальный Web-сайт СахГУ <http://sakhgu.ru/>; sakhgu.ru
3. Система независимого компьютерного тестирования в сфере образования <http://i-exam.ru/>
4. Сайт научной электронной библиотеки eLIBRARY <http://elibrary.ru>
5. Сайт университетской библиотеки ONLINE <http://www.biblioclub.ru/>
6. Сайт электронно-библиотечной системы IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
7. Сайт информационной справочной системы Polpred.com <http://polpred.com/>
8. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» (- <http://www.consultant.ru/>)
9. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>)
10. 3. Сайт Министерства Спорта Российской Федерации. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>
11. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>
12. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://www.window.edu.ru>
13. Российский портал открытого образования - <https://openedu.ru/>
14. Портал Электронная библиотека: диссертации - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>
15. Портал научной электронной библиотеки - <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

16. Портал Электронная библиотека диссертаций - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>
17. Сайт Российской Академии Наук. - Режим доступа: <http://www.ras.ru/sciencestructure.aspx>
18. Сайт Института научной информации по общественным наукам РАН. - Режим доступа: <http://www.inion.ru>

10 Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Учебные и учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

Для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

Для слепых и слабовидящих:

для глухих и слабослышащих:

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;

- акустический усилитель и колонки;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- передвижными, регулируемыми эргономическими партами СИ-1;
- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

11 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные практические занятия по волейболу проводятся - в спортивном зале № 1 (ул. Ленина, 290);

Волейбольный зал (с площадкой 18х9м). Волейбольная сетка.

Гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, Гимнастические маты Скакалки, мячи набивные, гантели, мячи волейбольные.

Приложение 1 - Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине (модулю).

Оценка качества учебной работы – объективность знаний, умений и навыков (ЗУН) студентов в каждом семестре оценивается: «отлично» - 85–

100 баллов; «хорошо» - 70-84 балла; «удовлетворительно» - 52–69 баллов; «неудовлетворительно» – 0–51 балл.

Условиями накопления баллов и критериями оценки является:

- регулярность посещения занятий;
- выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке (разработанных кафедрой физического воспитания для студентов специальной медицинской группы - доступные виды);
- выполнение индивидуального комплекса УГГ (утренней гигиенической гимнастики); - выполнение упражнений оздоровительной физической культуры по выбору;
- занятие в секциях;
- участие в соревнованиях всех уровней и спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- судейство соревнований.

Студенты, освобожденные от практических занятий, на весь период обучения или семестр, или пропустившие по уважительной причине (болезни) более 50% занятий - вместо практических занятий, должны представить контрольную работу для аттестации в текущем семестре. В первом семестре студенты пишут контрольную работу, связанную с особенностями использования средств лечебной физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Приложение 2 - Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).

Методические рекомендации к практическим занятиям: При подготовке к практическим занятиям обучающимся необходимо подготовиться к занятиям в спортивном зале. Занятия проходят в зале по

спортивным играм. Студент обязан явиться на занятие в соответствующей форме: спортивный костюм, спортивная обувь с нескользящей подошвой. Спортивный инвентарь студенту выдает преподаватель. Важно соблюдать правила техники безопасности: передвигаться по спортивному залу только по команде преподавателя. На практических занятиях оцениваются и учитываются все виды активности студентов: активное выполнение двигательных задач, устные ответы, дополнения к ответам других студентов, участие в состязаниях, работа в группах. Особое место на практических занятиях занимает выполнение контрольных нормативов. Чтобы их выполнить необходимо не пропускать практические занятия и выполнять домашние задания самостоятельно. Участие в спортивных соревнованиях позволит студенту получить дополнительные баллы.