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

Б1.В.ДВ.01.02
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.
Волейбол

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки
все направления подготовки
направленность (профиль)

Форма обучения: очная
Год набора: 2023
Общая трудоемкость: 0 ЗЕТ

Распределение часов дисциплины по семестрам

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01A5F3B40047AF03884D442E4CAB04ABCC
Владелец: Хорошева Татьяна Анатольевна
Действителен: с 08.11.2022 до 08.11.2023

Рабочую программу составил(и):

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

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

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

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☒ Отсутствует

☐ Рецензент

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

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

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2027 г.

Информация об актуализации рабочей программы дисциплины:

Протокол заседания кафедры № 1 «29» августа 2025г.

Протокол заседания кафедры № 1 от «31» августа 2026г.

СОГЛАСОВАНО

«___» _____20___г. _____ _____

(подпись) *(И.О. Фамилия)*

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Физическое воспитание»

(протокол заседания № _1_ от «31» _08_ 2022 г.).

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Волейбол.

1. Цель освоения дисциплины

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

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

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

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	**Индикаторы достижения компетенций** (код и наименование)	**Планируемые результаты обучения**
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	Уметь: - применять на практике знания о здоровом образе жизни; - выбирать наиболее эффективные технологии и практики для поддержания здорового образа жизни; -уметь определять уровень физической подготовленности
		Владеть: - навыками поддержания здорового образа жизни с учетом задач и условий реализации профессиональной деятельности; - навыками определения уровня физической подготовленности.

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	**Индикаторы достижения компетенций** (код и наименование)	**Планируемые результаты обучения**
	УК-7.3. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: - виды физических нагрузок; - физические качества.
		Уметь: - определять влияние физической нагрузки на работоспособность организма; - планировать рабочее и свободное время для оптимальной работоспособности организма.
		Владеть: - навыками распределения физической нагрузки в свободное от работы время; - навыками составления комплекса упражнений для восстановления после рабочего дня, а также для разгрузки во время рабочего дня.
	УК-7.4. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Знать: - оздоровительные виды физического воспитания; - комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.
		Уметь: - применять оздоровительные виды физического воспитания в повседневной жизни и профессиональной деятельности; - применять комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.
		Владеть: - навыками применения оздоровительных видов физического

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	**Индикаторы достижения компетенций** (код и наименование)	**Планируемые результаты обучения**
		воспитания в повседневной жизни и профессиональной деятельности; - навыками применения комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

4. Структура и содержание дисциплины

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Схема расчета итогового балла
Сумма баллов за выполнение всех видов учебной работы в течение семестра:
Выполнение комплексов упражнений 60 баллов + за сдачу нормативов 40 баллов = 100 баллов

5. Образовательные технологии

Технология традиционного обучения.

Виды учебной работы: практическое занятие, самостоятельная работа.

Методы обучения: наглядные, практические.

6. Методические указания по освоению дисциплины

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

Студент должен:

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

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

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

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

7.2.1. Комплексы упражнений

(наименование оценочного средства)

«Челночный бег».

Краткое описание и регламент выполнения

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

Выполнение передача двумя руками сверху над собой.

Краткое описание и регламент выполнения

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

Выполнение передача двумя руками снизу над собой.

Краткое описание и регламент выполнения

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

Выполнение нижней или верхней прямой подачи.

Краткое описание и регламент выполнения

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

Выполнение атакующего удара.

Краткое описание и регламент выполнения

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

Критерии оценки:

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

7.2.2. Норматив «Наклон вперед из положения стоя»

(наименование оценочного средства)

Краткое описание и регламент выполнения

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

Критерии оценки:

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

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

7.2.3. Норматив «Бег 100 метров»

Краткое описание и регламент выполнения

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

Критерии оценки:

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

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

7.2.4. Норматив «Бег 2000/3000 метров»

Краткое описание и регламент выполнения

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

Критерии оценки:

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

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

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

Краткое описание и регламент выполнения

«Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев)

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

Критерии оценки:

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

«Подтягивание на высокой перекладине» (юн)

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

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

Критерии оценки:

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

7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестры 1, 2, 3, 4, 5, 6

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

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
1,2,3,4,5,6	Зачет (по накопительному рейтингу)	«зачтено»	55-100 баллов
		«не зачтено»	54 и менее баллов

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Игнатова Ю. А.	Базовые виды двигательной деятельности: волейбол : учебно-методическое пособие / Ю. А. Игнатова, Я. А. Вартанова, А. В. Козырева [и др.]. — Ставрополь : СтГМУ, 2024. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/522290 (дата обращения: 03.11.2026).	Учебно-методическое пособие	2024	ЭБС «Лань»
2	Прудников С. Н.	Правила игры в волейбол : методические рекомендации / С. Н. Прудников, В. П. Молчанов, М. А. Петраков. — Брянск : Брянский ГАУ, 2022. — 22 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/304682 (дата обращения: 03.11.2026).	Методические рекомендации	2022	ЭБС «Лань»

8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС

1	Антонов, А. А.	Эликтивные курсы по физической культуре и спорту. Основы игры в волейбол : учебно-методическое пособие / А. А. Антонов. — Иваново : Верхневолжский ГАУ, 2024. — 78 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/421409 (дата обращения: 03.11.2026)	Учебно-методическое пособие	2024	ЭБС «Лань»

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
2	С. С. Даценко, К. А. Дашаев, Т. А. Злищева	Волейбол: теория и практика : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / [и др.] ; под редакцией В. В. Рыцарев. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — ISBN 978-5-9906734-7-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/43905.html (дата обращения: 26.02.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	Электронный учебник	2016	ЭБС «IPRbooks»

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

– https://e.lanbook.com/
– https://dspace.tltsu.ru/
– http://www.studentlibrary.ru/
– https://new.znanium.com/
– http://www.iprbookshop.ru/

8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows: WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acdmc	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
2	Office Standard:[1] Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition	договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно
	Mirapolis Human Capital Management[2]	лицензионный договор № 234/10/21-К от 19.10.2021, срок действия – до 01.03.2022[3]

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

8.6.

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Ф-201 Большой зал	Баскетбольные щиты, скамейки, минифутбольные ворота, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи волейбольные, скакалки, волейбольные стойки, перекладины для подтягивания, гандбольные ворота , фермы для б/б щита на 2м и на 1,20м.
2	Г-401 Помещение для самостоятельной работы студентов	Столы ученические, стулья ученические, ПК с выходом в сеть Интернет
3	Помещение для самостоятельной работы обучающихся (С-916а)	Столы, стулья, компьютеры

[1] Указывается (указываются) реквизиты договора (договоров) на версию (версии), установленные в аудиториях, в которых реализуется данная дисциплина (пп. «Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса» РПД).
[2] Указывается, если дисциплина реализуется в режиме ВКС на платформе Mirapolis Virtual Room.
[3] Указываются актуальные реквизиты.