



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный технический университет»

Факультет архитектуры и градостроительного развития

УТВЕРЖДЕНО

Факультет архитектуры и градостроительного  
развития

Деканом  
г.

Назарова Марина Петровна

## Спортивные секции по выбору студента

### рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

Закреплена за кафедрой **Физвоспитание (ИИиС)**

Учебный план Направление 07.03.01 Архитектура

Профиль **Архитектурное проектирование**

Квалификация **бакалавр**

Срок обучения **5 года**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах: зачеты 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

| Семестр(Курс.Номер семестра на курсе) | 2(1.2) |    | 3(2.1) |    | 4(2.2) |    | 5(3.1) |    | 6(3.2) |    | 7(4.1) |    | 8(4.2) |    | Итого |
|---------------------------------------|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|-------|
|                                       | УП     | ПП | УП     | ПП | УП     | ПП | УП     | ПП | УП     | ПП | УП     | ПП | УП     | ПП |       |
| Практические                          | 72     | 72 | 76     | 76 | 36     | 36 | 36     | 36 | 36     | 36 | 36     | 36 | 36     | 36 | 328   |
| Итого ауд.                            | 72     | 72 | 76     | 76 | 36     | 36 | 36     | 36 | 36     | 36 | 36     | 36 | 36     | 36 | 328   |
| Контактная работа                     | 72     | 72 | 76     | 76 | 36     | 36 | 36     | 36 | 36     | 36 | 36     | 36 | 36     | 36 | 328   |
| Сам. работа                           | 0      | 0  | 0      | 0  | 0      | 0  | 0      | 0  | 0      | 0  | 0      | 0  | 0      | 0  | 0     |
| Часы на контроль                      | 0      | 0  | 0      | 0  | 0      | 0  | 0      | 0  | 0      | 0  | 0      | 0  | 0      | 0  | 0     |
| Практическая подготовка               | 0      | 0  | 0      | 0  | 0      | 0  | 0      | 0  | 0      | 0  | 0      | 0  | 0      | 0  | 0     |
| Итого трудоемкость в часах            | 72     | 72 | 76     | 76 | 36     | 36 | 36     | 36 | 36     | 36 | 36     | 36 | 36     | 36 | 0     |

|       |
|-------|
| Итого |
| ПП    |

|     |
|-----|
| 328 |
| 328 |
| 328 |
| 0   |
| 0   |
| 0   |
| 0   |

## ЛИСТ ОДОБРЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Разработчик(и) программы:

ст. преподаватель Виншу М.С.

профессор Калинина Н.Е. кбн

Рецензент(ы):

(при наличии)

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

### **Спортивные секции по выбору студента**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки  
07.03.01 Архитектура (приказ Минобрнауки России от 08.06.2017 г. № 509)

составлена на основании учебного плана:

Направление 07.03.01 Архитектура

Профиль: Архитектурное проектирование

утвержденного учёным советом вуза от 26.05.2025 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

### **Физвоспитание (ИАиС)**

номер протокола 2025 г.

Зав. кафедрой Калинина Надежда Егоровна

СОГЛАСОВАНО:

Факультет архитектуры и градостроительного развития

Председатель НМС зам. по УР, к.т.н. Захаров Е.А.

Протокол заседания НМС от

г. №

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики) актуализирована 30.08.2021

| <b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ).<br/>ВИД, ТИП ПРАКТИКИ, СПОСОБ И ФОРМА (ФОРМЫ) ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ.</b>   |  |
|--|--|
| Цель программы — углублённое изучение спортивной игры волейбол. Популяризация волейбола среди студентов. Подготовка инструкторов и судей по волейболу, развитие профессионально-значимых качеств будущего специалиста. |  |
| Основными задачами программы являются:   |  |
| - укрепление здоровья;   |  |
| - содействие правильному физическому развитию;   |  |
| - приобретение необходимых теоретических знаний;   |  |
| - овладение основными приемами техники и тактики игры;   |  |
| - воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма;   |  |
| - повышение специальной, физической, тактической подготовки студентов по волейболу;  |  |
| - подготовка студентов к соревновательной деятельности,  |  |
| - подготовка к будущей профессиональной деятельности.  |  |

| <b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>                 |   |
|---|---|
| Цикл (раздел) ОП:   | Б1.В.ДВ.04  |
| <b>2.1</b>  | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>  |
| 2.1.1   | Физическая культура и спорт   |
| <b>2.2</b>  | <b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |
| 2.2.1   | Итоговая аттестация.  |
| <b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)</b> |   |

**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

*УК-7.1: Знать: Здоровьесберегающие технологии*

Результаты обучения: Знает: методику развития общих физических качеств(быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, сила); методику развития специальных физических качеств (скоростно-силовые, прыгучесть, игровую выносливость) технический минимум для начинающих, включая стойки, перемещения, передачи, подачи, нападающий удар, блокирование; простейшую тактику действий в защите и нападении; основные положения правил, оборудование и инвентарь.

*УК-7.2: Уметь: Заниматься физической культурой и спортом. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.*

Результаты обучения: Умеет: Эффективно выполнять основные игровые приемы: верхнюю и нижнюю передачи мяча, нижнюю и верхнюю прямую подачу, прямой нападающий удар по ходу разбега, одиночное блокирование; применять простейшие тактические действия в нападении и защите; применять в игре правила по волейболу; принимать решения о наиболее целесообразном действии; использовать волейбол в качестве укрепления здоровья, развития физических и профессионально-значимых качеств, активного отдыха.

*УК-7.3:*

Результаты обучения: Владеет: техникой всех приемов и способами их выполнения, а также высокой степенью надежности техники в сложных условиях игры; владеет индивидуальными тактическими действиями при выполнении технических приемов; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений, комплексом упражнений, направленных на совершенствование технических элементов; организацией и проведением соревнований по волейболу.

| <b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)</b> |   |                |       |                |
|--|---|----------------|-------|----------------|
| Код занятия  | Наименование разделов и тем /вид занятия/   | Семестр / Курс | Часов | Форма контроля |
| 1  | <b>Раздел 1. Обучение во 2 семестре.</b>  |                |       |                |
| 1.1  | Методико-практический подраздел. /Тема/   | 2              | 0     |                |
| 1.1.1  | Методы оценки физического развития и физической подготовленности (стандарты, тесты). /Пр/ | 2              | 2     | 3, Ко          |
| 1.1.2  | Методы оценки функциональной подготовленности (функциональные пробы). /Пр/                | 2              | 2     | 3, Ко          |
| 1.2  | Учебно-тренировочный подраздел (волейбол) /Тема/  | 2              | 0     |                |

|        |  |   |      |       |
|--------|--|---|------|-------|
| 1.2.1  | Развитие ловкости и координационных способностей. Усложненные прыжки (со скакалкой, с различными дополнительными движениями рук, прыжки через различные препятствия); упражнения с мячами – передачи, перебрасывания, ловля, работа с двумя-тремя мячами одновременно и др. /Пр/ | 2 | 4    | 3, Ко |
| 1.2.2  | Обучение технике верхней передачи мяча из различных положений, в парах, после перемещений. /Пр/  | 2 | 16   | 3, Ко |
| 1.2.3  | Развитие быстроты. Рывки с резким изменением направления движения и мгновенными остановками. Рывки, а также ускорения из разных начальных положений (лежа, сидя, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу. /Пр/  | 2 | 4    | 3, Ко |
| 1.2.4  | Обучение нижней передаче мяча, из различных положений, в парах, после перемещений. /Пр/  | 2 | 14   | 3, Ко |
| 1.2.5  | Развитие силовых качеств. Упражнения с набивными мячами и отягощениями. /Пр/   | 2 | 2    | 3, Ко |
| 1.2.6  | Обучение нижней подачи мяча через сетку. /Пр/  | 2 | 4    | 3, Ко |
| 1.2.7  | Обучение верхней подачи мяча через сетку /Пр/  | 2 | 4    | 3, Ко |
| 1.2.8  | Обучение нижнего приема мяча с подачи. /Пр/  | 2 | 4    | 3, Ко |
| 1.2.9  | Обучение н/удару из различных положений /Пр/   | 2 | 10   | 3, Ко |
| 1.3    | Промежуточная аттестация /Тема/  | 2 | 0    |       |
| 1.3.1  | Зачет /Пр/   | 2 | 0    |       |
| 1.3.2  | Контроль физических качеств. Прием тестов на техническую подготовленность. /Пр/  | 2 | 5.75 | 3     |
| 1.3.3  | Контактная работа с ППС. /Пр/  | 2 | 0.25 | 3     |
| 2      | <b>Раздел 2. Обучение в 3 семестре.</b>  |   |      |       |
| 2.1    | Методико-практический подраздел. /Тема/  | 3 | 0    |       |
| 2.1.1  | Основы техники безопасности на занятиях по волейболу. /Пр/   | 3 | 2    | 3, Ко |
| 2.1.2  | Контроль и самоконтроль при занятиях волейболом. /Пр/  | 3 | 2    | 3, Ко |
| 2.2    | Учебно-тренировочный подраздел (волейбол) /Тема/   | 3 | 0    |       |
| 2.2.1  | Развитие ловкости и координационных способностей: упражнения с мячами – передачи, перебрасывания, ловля, работа с двумя-тремя мячами одновременно и др. /Пр/   | 3 | 2    | 3, Ко |
| 2.2.2  | Обучение верхней передаче мяча, после перемещения в парах, тройках, четверках и через сетку /Пр/   | 3 | 8    | 3, Ко |
| 2.2.3  | Развитие быстроты. Рывки, а также ускорения из разных начальных положений (лежа, сидя, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу. /Пр/  | 3 | 4    | 3, Ко |
| 2.2.4  | Обучение нижней передачи мяча после перемещений. /Пр/  | 3 | 4    | 3, Ко |
| 2.2.5  | Обучение выбора приема мяча летящего через сетку от противника. /Пр/   | 3 | 4    | 3, Ко |
| 2.2.6  | Развитие скоростно-силовых качеств. Метод повторного выполнения упражнения и круговой тренировки, прыжки с внешними отягощениями (например, метание набивных мячей). /Пр/  | 3 | 4    | 3, Ко |
| 2.2.7  | Обучение взаимодействию игроков на площадке (прием, 2 передача, передача на противоположную сторону). /Пр/   | 3 | 6    | 3, Ко |
| 2.2.8  | Развитие силы. Упражнения с набивными мячами и отягощениями /Пр/   | 3 | 4    | 3, Ко |
| 2.2.9  | Обучение н/удару через сетку по заданным зонам /Пр/  | 3 | 6    | 3, Ко |
| 2.2.10 | Обучение взаимодействию игроков на площадке (прием, 2 передача, н/удар через сетку) /Пр/   | 3 | 8    | 3, Ко |
| 2.2.11 | Обучение приема мяча от н/удара /Пр/   | 3 | 4    | 3, Ко |
| 2.2.12 | Обучение приема мяча с подачи в зону 2 /Пр/  | 3 | 4    | 3, Ко |
| 2.2.13 | Упражнения на развитие ловкости /Пр/   | 3 | 4    | 3, Ко |
| 2.2.14 | Обучение одиночному блокированию на месте и после перемещения /Пр/   | 3 | 4    | 3, Ко |
| 2.3    | Промежуточная аттестация. /Тема/   | 3 | 0    |       |
| 2.3.1  | Зачет /Пр/   | 3 | 0    |       |
| 2.3.2  | Контроль физических качеств. Прием тестов на техническую подготовленность. /Пр/  | 3 | 5.75 | 3     |
| 2.3.3  | Контактная работа с ППС. /Пр/  | 3 | 0.25 | 3     |
| 3      | <b>Раздел 3. Обучение в 4 семестре.</b>  |   |      |       |
| 3.1    | Методико-практический подраздел. /Тема/  | 4 | 0    |       |

|        |   |   |      |       |
|--------|---|---|------|-------|
| 3.1.1  | Методы оценки функционального состояния центральной нервной системы. /Пр/   | 4 | 2    | 3, Ко |
| 3.2    | Учебно-тренировочный подраздел (волейбол) /Тема/  | 4 | 0    |       |
| 3.2.1  | Развитие ловкости. Ловля двух мячей от стены, отжимание с хлопком, прыжки со скакалкой /Пр/   | 4 | 2    | 3, Ко |
| 3.2.2  | Совершенствование верхней передачи мяча после перемещения в парах, тройках, четверках, с перемещением по площадке. /Пр/   | 4 | 4    | 3, Ко |
| 3.2.3  | Развитие скоростно-силовых качеств. Метод повторного выполнения упражнения и круговой тренировки, прыжки с внешними отягощениями (например, метание набивных мячей). /Пр/ | 4 | 2    | 3, Ко |
| 3.2.4  | Совершенствование нижней передачи мяча в тройках, четверках через сетку. /Пр/   | 4 | 4    | 3, Ко |
| 3.2.5  | Совершенствование верхней подачи мяча через сетку, по зонам. /Пр/   | 4 | 2    | 3, Ко |
| 3.2.6  | Развитие силы. Упражнения с набивными мячами и отягощениями. /Пр/   | 4 | 2    | 3, Ко |
| 3.2.7  | Совершенствование н/удара через сетку /Пр/  | 4 | 6    | 3, Ко |
| 3.2.8  | Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения на растягивание, наклоны сидя и у опоры /Пр/  | 4 | 2    | 3, Ко |
| 3.2.9  | Совершенствование приема мяча после подачи через сетку /Пр/   | 4 | 2    | 3, Ко |
| 3.2.10 | Совершенствование приема мяча после н/удара /Пр/  | 4 | 2    | 3, Ко |
| 3.3    | Промежуточная аттестация. /Тема/  | 4 | 0    |       |
| 3.3.1  | Зачет /Пр/  | 4 | 0    |       |
| 3.3.2  | Контроль физических качеств. Прием тестов на техническую подготовленность. /Пр/   | 4 | 5.75 | 3     |
| 3.3.3  | Контактная работа с ППС. /Пр/   | 4 | 0.25 | 3     |
| 4      | <b>Раздел 4. Обучение в 5 семестре.</b>   |   |      |       |
| 4.1    | Методико-практический подраздел. /Тема/   | 5 | 0    |       |
| 4.1.1  | Правила игры в волейболу /Пр/   | 5 | 2    | 3, Ко |
| 4.2    | Учебно-тренировочный подраздел (волейбол). /Тема/   | 5 | 0    |       |
| 4.2.1  | Прыжки в высоту, отжимания, упор присев-упор лежа, находиться в процессе выполнения во второй пульсовой зоне. /Пр/  | 5 | 2    | 3, Ко |
| 4.2.2  | Совершенствование верхней передачи мяча в игровых упражнениях, для н/удара. /Пр/  | 5 | 6    | 3, Ко |
| 4.2.3  | Развитие быстроты. Рывки, а также ускорения из разных начальных положений (лежа, сидя, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу. /Пр/                               | 5 | 2    | 3, Ко |
| 4.2.4  | Совершенствование взаимодействий игроков задней и передний линий в атакующих действиях на площадке. /Пр/  | 5 | 4    | 3, Ко |
| 4.2.5  | Совершенствование взаимодействий игроков задней и передней линий в защите от н/удара противника. /Пр/   | 5 | 4    | 3, Ко |
| 4.2.6  | Совершенствование н/удара по различным направлениям и зонам. /Пр/   | 5 | 4    | 3, Ко |
| 4.2.7  | Развитие силы. Упражнения с набивными мячами и отягощениями. /Пр/   | 5 | 2    | 3, Ко |
| 4.2.8  | Совершенствование приема мяча снизу после н/удара. /Пр/   | 5 | 2    | 3, Ко |
| 4.2.9  | Совершенствование всех приемов игры в двусторонней игре. /Пр/   | 5 | 2    | 3, Ко |
| 4.3    | Промежуточная аттестация. /Тема/  | 5 | 0    |       |
| 4.3.1  | Зачет /Пр/  | 5 | 0    |       |
| 4.3.2  | Контроль физических качеств. Прием тестов на техническую подготовленность. /Пр/   | 5 | 5.75 | 3     |
| 4.3.3  | Контактная работа с ППС. /Пр/   | 5 | 0.25 | 3     |
| 5      | <b>Раздел 5. Обучение в 6 семестре.</b>   |   |      |       |
| 5.1    | Методико-практический подраздел. /Тема/   | 6 | 0    |       |
| 5.1.1  | Организация соревнований по волейболу. /Пр/   | 6 | 2    | 3, Ко |
| 5.2    | Учебно-тренировочный подраздел (волейбол). /Тема/   | 6 | 0    |       |
| 5.2.1  | Совершенствование верхней передачи мяча после перемещения в парах, тройках, четверках, игровые упражнения. /Пр/   | 6 | 2    | 3, Ко |
| 5.2.2  | Развитие быстроты. /Пр/   | 6 | 2    | 3, Ко |
| 5.2.3  | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, отжимания, упор присев-упор лежа, находиться в процессе выполнения во второй пульсовой зоне. /Пр/                    | 6 | 2    | 3, Ко |

|        |  |   |      |       |
|--------|--|---|------|-------|
| 5.2.4  | Совершенствование нижней передачи мяча в шестерках с перемещениями после розыгрыша. /Пр/   | 6 | 4    | 3, Ко |
| 5.2.5  | Развитие силы. Упражнения с набивными мячами и отягощениями. /Пр/  | 6 | 2    | 3, Ко |
| 5.2.6  | Совершенствование подачи мяча через сетку по заданию /Пр/  | 6 | 2    | 3, Ко |
| 5.2.7  | Совершенствование приема мяча с подачи после перемещения. /Пр/   | 6 | 2    | 3, Ко |
| 5.2.8  | Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения на растягивание, наклоны сидя и у опоры. /Пр/  | 6 | 2    | 3, Ко |
| 5.2.9  | Совершенствование приема мяча после н/удара из зоны 2 и 3 /Пр/   | 6 | 2    | 3, Ко |
| 5.2.10 | Совершенствование н/удара из различных зон. /Пр/   | 6 | 2    | 3, Ко |
| 5.2.11 | Совершенствование взаимодействия всех игроков на площадке. /Пр/  | 6 | 2    | 3, Ко |
| 5.2.12 | Совершенствование всех приемов игры в двухсторонней игре. /Пр/   | 6 | 4    | 3, Ко |
| 5.3    | Промежуточная аттестация. /Тема/   | 6 | 0    |       |
| 5.3.1  | Зачет /Пр/   | 6 | 0    |       |
| 5.3.2  | Контроль физических качеств. Прием тестов на техническую подготовленность. /Пр/  | 6 | 5.75 | 3     |
| 5.3.3  | Контактная работа с ППС. /Пр/  | 6 | 0.25 | 3     |
| 6      | <b>Раздел 6. Обучение в 5 семестре.</b>  |   |      |       |
| 6.1    | Учебно-тренировочный подраздел (волейбол) /Тема/   | 7 | 0    |       |
| 6.1.1  | Совершенствование одиночного и группового блока от н/удара через сетку. /Пр/   | 7 | 4    | 3, Ко |
| 6.1.2  | Совершенствование верхней передачи мяча в игровых упражнениях, для н/удара. /Пр/   | 7 | 4    | 3, Ко |
| 6.1.3  | Развитие быстроты. Рывки, а также ускорения из разных начальных положений (лежа, сидя, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу. /Пр/            | 7 | 2    | 3, Ко |
| 6.1.4  | Совершенствование взаимодействий игроков задней и передней линий в атакующих действиях на площадке. /Пр/   | 7 | 4    | 3, Ко |
| 6.1.5  | Совершенствование взаимодействий игроков задней и передней линий в защите от н/удара противника. /Пр/  | 7 | 4    | 3, Ко |
| 6.1.6  | Совершенствование н/удара по различным направлениям и зонам. /Пр/  | 7 | 4    | 3, Ко |
| 6.1.7  | Развитие силы. Упражнения с набивными мячами и отягощениями. /Пр/  | 7 | 2    | 3, Ко |
| 6.1.8  | Совершенствование всех приемов игры в двусторонней игре. /Пр/  | 7 | 6    | 3, Ко |
| 6.2    | Промежуточная аттестация. /Тема/   | 7 | 0    |       |
| 6.2.1  | Зачет /Пр/   | 7 | 0    |       |
| 6.2.2  | Контроль физических качеств. Прием тестов на техническую подготовленность. /Пр/  | 7 | 5.75 | 3     |
| 6.2.3  | Контактная работа с ППС. /Пр/  | 7 | 0.25 | 3     |
| 7      | <b>Раздел 7. Обучение в 8 семестре.</b>  |   |      |       |
| 7.1    | Учебно-тренировочный подраздел (волейбол). /Тема/  | 8 | 0    |       |
| 7.1.1  | Совершенствование верхней передачи мяча после перемещения в парах, тройках, четверках, игровые упражнения. /Пр/  | 8 | 4    | 3, Ко |
| 7.1.2  | Развитие быстроты. /Пр/  | 8 | 2    | 3, Ко |
| 7.1.3  | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, отжимания, упор присев-упор лежа, находиться в процессе выполнения во второй пульсовой зоне. /Пр/ | 8 | 2    | 3, Ко |
| 7.1.4  | Совершенствование нижней передачи мяча в шестерках с перемещениями после розыгрыша /Пр/  | 8 | 4    | 3, Ко |
| 7.1.5  | Развитие силы. Упражнения с набивными мячами и отягощениями /Пр/   | 8 | 2    | 3, Ко |
| 7.1.6  | Совершенствование подачи мяча через сетку по заданию. /Пр/   | 8 | 2    | 3, Ко |
| 7.1.7  | Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения на растягивание, наклоны сидя и у опоры. /Пр/  | 8 | 2    | 3, Ко |
| 7.1.8  | Совершенствование н/удара из различных зон /Пр/  | 8 | 4    | 3, Ко |
| 7.1.9  | Совершенствование взаимодействия всех игроков на площадке. /Пр/  | 8 | 4    | 3, Ко |
| 7.1.10 | Совершенствование всех приемов игры в двухсторонней игре. /Пр/   | 8 | 4    | 3, Ко |
| 7.2    | Промежуточная аттестация. /Тема/   | 8 | 0    |       |
| 7.2.1  | Зачет /Пр/   | 8 | 0    |       |
| 7.2.2  | Контроль физических качеств. Прием тестов на техническую подготовленность. /Пр/  | 8 | 5.75 | 3     |
| 7.2.3  | Контактная работа с ППС. /Пр/  | 8 | 0.25 | 3     |

Примечание. Формы контроля: Эк – экзамен, К- контрольная работа, Ко- контрольный опрос, Сз- семестровое задание, З-зачет, ОП- отчет по практике.

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Оценочные средства планируемых результатов обучения представлены в виде фондов оценочных средств (ФОС), разработанных в соответствии с локальным нормативным актом университета. ФОС может быть представлен в Приложении к рабочей программе.

Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины:

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Показатели и критерии оценивания компетенции, описание шкал оценивания.

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, сдают зачет по дисциплине «Спортивные секции по выбору студента (волейбол)». Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности и выполнение тестов физической подготовленности.

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках может пересматриваться и изменяться кафедрой физического воспитания.

В целом, студенты, завершающие обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт», должны обнаружить знания, общую, специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по направлениям подготовки бакалавров.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности.

Тесты определения физической подготовленности для основного отделения

2 семестр

Женщины

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность.

Бег 100 м (сек):

5 очков - 15,7сек; 4 очка - 16,0сек; 3 очка - 17,0сек; 2 очка - 17,9сек; 1 очко – 18,7сек.

Прыжок в длину с/м, толчком двумя (см):

5 очков–190см; 4 очка – 180см; 3 очка -170см; 2 очка–160см; 1 очко–150см

2. Тесты на силовую подготовленность.

Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз):

5 очков – 60раз; 4 очка – 50раз; 3 очка - 4раз0; 2 очка – 30раз; 1 очко – 20раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).

5 очков – 20раз; 4 очка – 15раз; 3 очка -12раз; 2 очка –10раз; 1 очко – 8раз.

3. Тест на общую выносливость: бег 2000 (мин/с).

Вес до 70 кг. 5 очков – 10.15,00; 4 очка – 10.50,00; 3 очка -11.20,00; 2 очка –11.50,00; 1 очко – 12.15,00.

Вес более 70 кг. 5 очков – 10.35,00; 4 очка – 11.20,00; 3 очка -11.55,00; 2 очка –12.40,00; 1 очко – 13.15,00.

4. Тест на ловкость: бег челноком 100 м (сек).

5 очков – 29,0сек; 4 очка – 30,0сек; 3 очка -31,0сек; 2 очка –32,0сек; 1 очко – 35,0сек.

5. Тест на гибкость: наклон туловища вперед сидя на полу (см)

5 очков – +15см; 4 очка – +10см; 3 очка - +8см; 2 очка – +5см; 1 очко – 0см.

Тест на профессиональную психо-физическую готовность (ППГ).

5 очков – 36,0; 4 очка – 38,0; 3 очка -42,0; 2 очка –45,0; 1 очко – 48,0

ППГ- профессиональная психофизическая готовность. Комплексный тест предназначен для комплексной оценки профессионально важных психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, вестибулярной устойчивости, зрительной, слуховой и двигательной памяти, концентрации и переключения внимания, быстроты мышления.

Содержание теста:

Старт по свистку преподавателя

1. Бег 20 м;

2. 5 глубоких приседаний, руки вперед;

3. Подъем-спуск по гимнастической стенке;

4. Упор присев, прыжком упор лежа, прыжком упор присев, встать;

5. Бег спиной вперед;

6. По свистку – 5 поворотов на 360° руки в стороны (в любую сторону);

7. Бег по прямой до линии финиша.

Мужчины.

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность.

Бег – 100 м (сек):

5 очков – 13,2сек; 4 очка – 13,8сек; 3 очка - 14,0сек; 2 очка – 14,3сек; 1 очко – 14,6сек

Прыжок в длину с/м, толчком двумя (см):

5 очков – 240см; 4 очка – 230см; 3 очка -220см; 2 очка –210см; 1 очко – 200см

2. Тесты на силовую подготовленность.

Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

Вес до 85 кг 65 очков – 15раз; 4 очка – 12раз; 3 очка - 9раз; 2 очка – 7раз; 1 очко – 5раз.

Вес более 85 кг5



очков – 12раз; 4 очка – 10раз; 3 очка - 7раз; 2 очка – 4раза; 1 очко – 2раза.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз):

5 очков – 30раз; 4 очка – 25раз; 3 очка -20раз; 2 очка –18раз; 1 очко – 15раз.

3. Тест на общую выносливость. Бег 3000 (мин/с):

Вес до 85 кг. 5 очков – 12.00,00; 4 очка – 12.35,00; 3 очка -13.10,00; 2 очка –13.50,00; 1 очко – 14.3,00 Вес более 85 кг. 5 очков – 12.30,00; 4 очка – 13.10,00; 3 очка -13.5,00; 2 очка –14.4,00; 1 очко – 15.3,00

4. Тест на ловкость. Бег челноком 100 м (сек):

5 очков – 27,0сек; 4 очка – 28,0сек; 3 очка -29,0сек; 2 очка –31,0сек; 1 очко – 33,0сек.

5. Тест на гибкость. Наклон туловища вперед сидя на полу (см):

5 очков – +13см; 4 очка – +10см; 3 очка - +6см; 2 очка – +3см; 1 очко – 0см.

Тест на профессиональную психо-физическую готовность (ППГ).

5 очков – 33,0; 4 очка – 35,0; 3 очка -38,0; 2 очка –42,0; 1 очко – 45,0

ППГ- профессиональная психофизическая готовность. Комплексный тест предназначен для комплексной оценки профессионально важных психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, вестибулярной устойчивости, зрительной, слуховой и двигательной памяти, концентрации и переключения внимания, быстроты мышления.

Содержание теста:

Старт по свистку преподавателя

1. Бег 20 м;

2. 5 глубоких приседаний, руки вперед;

3. Подъем-спуск по гимнастической стенке;

4. Упор присев, прыжком упор лежа, прыжком упор присев, встать;

5. Бег спиной вперед;

6. По свистку – 5 поворотов на 360° руки в стороны (в любую сторону);

7. Бег по прямой до линии финиша.

3 семестр

Женщины

1. Передача мяча сверху над собой с поворотом на 90 градусов(кол-во раз)

5 очков – 12; 4 очка – 9; 3 очка -7; 2 очка –5; 1 очко –3

2. Передача мяча снизу в стену с продвижением влево (кол-во раз)

5 очков – 15; 4 очка – 12; 3 очка -10; 2 очка –8; 1 очко –5

3. Н/у через сетку с передачи (5 попыток)

5 очков – 6; 4 очка – 5; 3 очка -4; 2 очка –3; 1 очко –2

4. Верхняя подача мяча через сетку (5 попыток)

5 очков – 6; 4 очка – 5; 3 очка -4; 2 очка –3; 1 очко –2

5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

5 очков – 20; 4 очка – 15; 3 очка -12; 2 очка –10; 1 очко – 8

6. Бег 30 м - 6х5 м (с)

5 очков – 11,3; 4 очка – 11,5; 3 очка -11,7; 2 очка –11,9; 1 очко – 12,3

Мужчины

1. Передача мяча сверху над собой с поворотом на 90 градусов(кол-во раз)

5 очков – 14; 4 очка – 9; 3 очка -7; 2 очка –5; 1 очко –3

2. Передача мяча снизу в стену с продвижением влево (кол-во раз)

5 очков – 18; 4 очка – 14; 3 очка -12; 2 очка – 10; 1 очко –8

3. Н/у через сетку с передачи (5 попыток)

5 очков – 6; 4 очка – 5; 3 очка -4; 2 очка –3; 1 очко –2

4. Верхняя подача мяча через сетку (5 попыток)

5 очков – 6; 4 очка – 5; 3 очка -4; 2 очка –3; 1 очко –2

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

5 очков – 30; 4 очка – 25; 3 очка -20; 2 очка –18; 1 очко – 15

6. Бег 30 м - 6х5 м (с)

5 очков – 10,0; 4 очка – 10,2; 3 очка -10,5; 2 очка –11,5; 1 очко – 12,0

4 семестр

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность.

Бег 100 м (сек):

5 очков - 15,7сек; 4 очка - 16,0сек; 3 очка - 17,0сек; 2 очка - 17,9сек; 1 очко – 18,7сек.

Прыжок в длину с/м, толчком двумя (см):

5 очков–190см; 4 очка – 180см; 3 очка -170см; 2 очка–160см; 1 очко–150см

2. Тесты на силовую подготовленность.

Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз):

5 очков – 60раз; 4 очка – 50раз; 3 очка - 4раз0; 2 очка – 30раз; 1 очко – 20раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).

5 очков – 20раз; 4 очка – 15раз; 3 очка -12раз; 2 очка –10раз; 1 очко – 8раз.

3. Тест на общую выносливость: бег 2000 (мин/с).

Вес до 70 кг. 5 очков – 10.15,00; 4 очка – 10.50,00; 3 очка -11.20,00; 2 очка –11.50,00; 1 очко – 12.15,00.

Вес более 70 кг. 5 очков – 10.35,00; 4 очка – 11.20,00; 3 очка -11.55,00; 2 очка –12.40,00; 1 очко – 13.15,00.

|  |  |
|--|--|
| <p>4. Тест на ловкость: бег челноком 100 м (сек).<br/>5 очков – 29,0сек; 4 очка – 30,0сек; 3 очка –31,0сек; 2 очка –32,0сек; 1 очко – 35,0сек.</p> <p>5. Тест на гибкость: наклон туловища вперед сидя на полу (см)<br/>5 очков – +15см; 4 очка – +10см; 3 очка - +8см; 2 очка – +5см; 1 очко – 0см.</p> <p>Тест на профессиональную психо-физическую готовность (ППГ).<br/>5 очков – 36,0; 4 очка – 38,0; 3 очка –42,0; 2 очка –45,0; 1 очко – 48,0</p> <p>ППГ- профессиональная психофизическая готовность. Комплексный тест предназначен для комплексной оценки профессионально важных психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, вестибулярной устойчивости, зрительной, слуховой и двигательной памяти, концентрации и переключения внимания, быстроты мышления.</p> <p>Содержание теста:<br/>Старт по свистку преподавателя</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Бег 20 м;</li> <li>5 глубоких приседаний, руки вперед;</li> <li>Подъем-спуск по гимнастической стенке;</li> <li>Упор присев, прыжком упор лежа, прыжком упор присев, встать;</li> <li>Бег спиной вперед;</li> <li>По свистку – 5 поворотов на 360° руки в стороны (в любую сторону);</li> <li>Бег по прямой до линии финиша.</li> </ol> <p>Мужчины.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Тест на скоростно-силовую подготовленность.<br/>Бег – 100 м (сек):<br/>5очков – 13,2сек; 4 очка – 13,8сек; 3 очка - 14,0сек; 2 очка – 14,3сек; 1 очко – 14,6сек</li> <li>Прыжок в длину с/м, толчком двумя (см):<br/>5 очков – 240см; 4 очка – 230см; 3 очка -220см; 2 очка –210см; 1 очко – 200см</li> <li>Тесты на силовую подготовленность.<br/>Подтягивание на перекладине (кол-во раз)<br/>Вес до 85 кг 65 очков – 15раз; 4 очка – 12раз; 3 очка - 9раз; 2 очка – 7раз; 1 очко – 5раз. Вес более 85 кг5</li> <li>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз):<br/>5 очков – 30раз; 4 очка – 25раз; 3 очка -20раз; 2 очка –18раз; 1 очко – 15раз.</li> <li>Тест на общую выносливость. Бег 3000 (мин/с):<br/>Вес до 85 кг. 5 очков – 12.00,00; 4 очка – 12.35,00; 3 очка -13.10,00; 2 очка –13.50,00; 1 очко – 14.3,00 Вес более 85</li> <li>кг. 5 очков – 12.30,00; 4 очка – 13.10,00; 3 очка -13.5,00; 2 очка –14.4,00; 1 очко – 15.3,00</li> <li>Тест на ловкость. Бег челноком 100 м (сек):<br/>5 очков – 27,0сек; 4 очка – 28,0сек; 3 очка -29,0сек; 2 очка –31,0сек; 1 очко – 33,0сек.</li> <li>Тест на гибкость. Наклон туловища вперед сидя на полу (см):<br/>5 очков – +13см; 4 очка – +10см; 3 очка - +6см; 2 очка – +3см; 1 очко – 0см.</li> <li>Тест на профессиональную психо-физическую готовность (ППГ).<br/>5 очков – 33,0; 4 очка – 35,0; 3 очка –38,0; 2 очка –42,0; 1 очко – 45,0</li> <li>ППГ- профессиональная психофизическая готовность. Комплексный тест предназначен для комплексной оценки профессионально важных психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, вестибулярной устойчивости, зрительной, слуховой и двигательной памяти, концентрации и переключения внимания, быстроты мышления.</li> <li>Содержание теста:<br/>Старт по свистку преподавателя</li> <li>Бег 20 м;</li> <li>5 глубоких приседаний, руки вперед;</li> <li>Подъем-спуск по гимнастической стенке;</li> <li>Упор присев, прыжком упор лежа, прыжком упор присев, встать;</li> <li>Бег спиной вперед;</li> <li>По свистку – 5 поворотов на 360° руки в стороны (в любую сторону);</li> <li>Бег по прямой до линии финиша.</li> </ol> |  |
| <p>5, 7 семестры</p> <p>Женщины</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Передача мяча сверху из зоны 2 в зону 3, 4 (кол-во раз)<br/>5 очков – 6; 4 очка – 5; 3 очка -4; 2 очка –3; 1 очко – 2</li> <li>Передача мяча снизу, из 6 зоны во 2 (кол-во раз)<br/>5 очков – 12; 4 очка – 10; 3 очка -8; 2 очка –5; 1 очко – 2</li> <li>Н/у через сетку с передачи по зонам (5 попыток)<br/>5 очков – 6; 4 очка – 5; 3 очка -4; 2 очка –3; 1 очко –2</li> <li>Верхняя подача мяча через сетку по заданию (5 попыток)<br/>5 очков – 6; 4 очка – 5; 3 очка -4; 2 очка –3; 1 очко –2</li> <li>Прыжок в длину с/м, толчком двумя ногами (см)<br/>5 очков – 190; 4 очка – 180; 3 очка -170; 2 очка –160; 1 очко – 150</li> <li>Бег 30 м - 6х5 м (с)<br/>5 очков – 11,3; 4 очка – 11,5; 3 очка -11,7; 2 очка –11,9; 1 очко – 12,3</li> </ol>   |  |

### Мужчины

1. Передача мяча сверху из зоны 2 в зону 3, 4 (кол-во раз)  
5 очков – 7; 4 очка – 6; 3 очка -5; 2 очка –4; 1 очко – 3
2. Передача мяча снизу, из 6 зоны во 2 (кол-во раз)  
5 очков – 12; 4 очка – 8; 3 очка - 10; 2 очка –5; 1 очко – 2
3. Н/у через сетку с передачи по зонам (5 попыток)  
5 очков – 6; 4 очка – 5; 3 очка -4; 2 очка –3; 1 очко –2
4. Верхняя подача мяча через сетку по заданию (5 попыток)  
5 очков – 6; 4 очка – 5; 3 очка -4; 2 очка –3; 1 очко –2
5. Прыжок в длину с/м, толчком двумя ногами (см)  
5 очков – 240; 4 очка – 230; 3 очка -220; 2 очка –210; 1 очко – 200
6. Бег 30 м - 6х5 м (с)  
5 очков – 10,0; 4 очка – 10,2; 3 очка -10,5; 2 очка –11,5; 1 очко – 12,0

### 6,8 семестры

### Женщины

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность.  
Бег 100 м (сек):  
5 очков - 15,7сек; 4 очка - 16,0сек; 3 очка - 17,0сек; 2 очка - 17,9сек; 1 очко – 18,7сек.  
Прыжок в длину с/м, толчком двумя (см):  
5 очков–190см; 4 очка – 180см; 3 очка -170см; 2 очка–160см; 1 очко–150см
  2. Тесты на силовую подготовленность.  
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз):  
5 очков – 60раз; 4 очка – 50раз; 3 очка - 4раз0; 2 очка – 30раз; 1 очко – 20раз.  
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).  
5 очков – 20раз; 4 очка – 15раз; 3 очка -12раз; 2 очка –10раз; 1 очко – 8раз.
  3. Тест на общую выносливость: бег 2000 (мин/с).  
Вес до 70 кг. 5 очков – 10.15,00; 4 очка – 10.50,00; 3 очка -11.20,00; 2 очка –11.50,00; 1 очко – 12.15,00.  
Вес более 70 кг. 5 очков – 10.35,00; 4 очка – 11.20,00; 3 очка -11.55,00; 2 очка –12.40,00; 1 очко – 13.15,00.
  4. Тест на ловкость: бег челноком 100 м (сек).  
5 очков – 29,0сек; 4 очка – 30,0сек; 3 очка -31,0сек; 2 очка –32,0сек; 1 очко – 35,0сек.
  5. Тест на гибкость: наклон туловища вперёд сидя на полу (см)  
5 очков – +15см; 4 очка – +10см; 3 очка - +8см; 2 очка – +5см; 1 очко – 0см.  
Тест на профессиональную психо-физическую готовность (ППГ).  
5 очков – 36,0; 4 очка – 38,0; 3 очка -42,0; 2 очка –45,0; 1 очко – 48,0
- ППГ- профессиональная психофизическая готовность. Комплексный тест предназначен для комплексной оценки профессионально важных психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, вестибулярной устойчивости, зрительной, слуховой и двигательной памяти, концентрации и переключения внимания, быстроты мышления.
- Содержание теста:
- Старт по свистку преподавателя
1. Бег 20 м;
  2. 5 глубоких приседаний, руки вперед;
  3. Подъем-спуск по гимнастической стенке;
  4. Упор присев, прыжком упор лежа, прыжком упор присев, встать;
  5. Бег спиной вперед;
  6. По свистку – 5 поворотов на 360° руки в стороны (в любую сторону);
  7. Бег по прямой до линии финиша.

### Мужчины.

- 1.Тест на скоростно-силовую подготовленность.  
Бег – 100 м (сек):  
5очков – 13,2сек; 4 очка – 13,8сек; 3 очка - 14,0сек; 2 очка – 14,3сек; 1 очко – 14,6сек  
Прыжок в длину с/м, толчком двумя (см):  
5 очков – 240см; 4 очка – 230см; 3 очка -220см; 2 очка –210см; 1 очко – 200см
  2. Тесты на силовую подготовленность.  
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)  
Вес до 85 кг 65 очков – 15раз; 4 очка – 12раз; 3 очка - 9раз; 2 очка – 7раз; 1 очко – 5раз. Вес более 85 кг5  
очков – 12раз; 4 очка – 10раз; 3 очка - 7раз; 2 очка – 4раза; 1 очко – 2раза.
  - Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз):  
5 очков – 30раз; 4 очка – 25раз; 3 очка -20раз; 2 очка –18раз; 1 очко – 15раз.
  3. Тест на общую выносливость. Бег 3000 (мин/с):  
Вес до 85 кг. 5 очков – 12.00,00; 4 очка – 12.35,00; 3 очка -13.10,00; 2 очка –13.50,00; 1 очко – 14.3,00 Вес более 85  
кг. 5 очков – 12.30,00; 4 очка – 13.10,00; 3 очка -13.5,00; 2 очка –14.4,00; 1 очко – 15.3,00
  4. Тест на ловкость. Бег челноком 100 м (сек):  
5 очков – 27,0сек; 4 очка – 28,0сек; 3 очка -29,0сек; 2 очка –31,0сек; 1 очко – 33,0сек.
  5. Тест на гибкость. Наклон туловища вперёд сидя на полу (см):  
5 очков – +13см; 4 очка – +10см; 3 очка - +6см; 2 очка – +3см; 1 очко – 0см.
- Тест на профессиональную психо-физическую готовность (ППГ).

5 очков – 33,0; 4 очка – 35,0; 3 очка –38,0; 2 очка –42,0; 1 очко – 45,0

ППП- профессиональная психофизическая готовность. Комплексный тест предназначен для комплексной оценки профессионально важных психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, вестибулярной устойчивости, зрительной, слуховой и двигательной памяти, концентрации и переключения внимания, быстроты мышления.

Содержание теста:

Старт по свистку преподавателя

1. Бег 20 м;
2. 5 глубоких приседаний, руки вперед;
3. Подъем-спуск по гимнастической стенке;
4. Упор присев, прыжком упор лежа, прыжком упор присев, встать;
5. Бег спиной вперед;
6. По свистку – 5 поворотов на 360° руки в стороны (в любую сторону);
7. Бег по прямой до линии финиша.

Средняя оценка тестов физической подготовленности в (очках)

- 1 курс 2,0 – удовлетворительно; 2,5 – хорошо; 3,0 – отлично  
2 курс 2,5 – удовлетворительно; 3,0 – хорошо; 3,5 – отлично  
3 курс 3,0 – удовлетворительно; 3,5 – хорошо; 4,0 – отлично

Оценка технической подготовленности

Средняя оценка тестов технической подготовленности в (очках)

- 1 курс 2,5 – удовлетворительно; 3,0 – хорошо; 3,5 – отлично  
2 курс 3,0 – удовлетворительно; 3,5 – хорошо; 4,0 – отлично  
3 курс 3,5 – удовлетворительно; 4,0 – хорошо; 4,5 – отлично

Рейтинговая оценка:

1. Физическая подготовленность:

50 б – отлично; 40 б – хорошо; 30 б – удовлетворительно

2. Участие в соревнованиях:

50 б (отлично) – областные и выше;  
универсиада, городские 1 команда - 30 б (хорошо), 2 команда 20 б – (хорошо); внутренние – 10 б (удовлетворительно), факультет - 15 б (удовлетворительно)

3. Участие в НИРС:

40 б – международная статья; 20 б – всероссийская статья; городская конференция- статья 10 б, доклад -15 б.

Пропуск 1 занятия без уважительной причины минус 1 баллов.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

|     | Авторы, составители                                 | Заглавие  | Издательство, год.             | Электронный адрес |
|-----|---|---|--------------------------------|-------------------|
| Л.1 | Володина И. А.,<br>Барашков С. А.                   | Волейбол в вузе: учеб. пособие  | Волгоград:<br>ВолгГТУ, 2018    |                   |
| Л.2 | Володина И. А.,<br>Барашков С. А.,<br>Поздняк В. М. | Теория и методика обучения игре в волейбол студентов неспециализированных высших учебных заведений: учеб. пособие   | Волгоград:<br>ВолгГТУ, 2019    |                   |
| Л.3 | Железняк  | Теория и методика спортивных игр: учеб. для вузов по направлению "Пед. образование", профиль "Физ. культура"  | Москва:<br>Академия, 2014      |                   |
| Л.4 | Железняк, Портнов                                   | Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для вузов по специальности "Физ. культура"   | Москва:<br>Академия, 2012      |                   |
| Л.5 | Белоцерковский З. Б.,<br>Любина Б. Г.               | Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам): учеб. пособие | Санкт-Петербург:<br>Лань, 2019 |                   |
| Л.6 | Виленский М. Я.                                     | Физическая культура: учебник  | Москва:<br>КНОРУС, 2020        |                   |

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

|    |  |
|----|--|
| Э1 | Онлайн-курс Эл.дисциплины по ФКиС в СДО "Moodle" |
|----|--|

### 6.3 Перечень программного обеспечения

|         |                         |
|---------|-------------------------|
| 6.3.1.1 | СДО "Moodle"            |
| 6.3.1.2 | Windows                 |
| 6.3.1.3 | Adobe Acrobat Reader DC |

| <b>6.4 Перечень информационных справочных систем и электронных библиотечных систем (ЭБС)</b> |   |
|--|---|
| 6.3.2.1  | ЭБС "Book.ru"   |
| 6.3.2.2  | ЭБС "Лань"  |
| 6.3.2.3  | Электронная информационная образовательная среда университета |
| 6.3.2.4  | Библиотека (НТБ)  |
| 6.3.2.5  | Электронный каталог ИБЦ ИАиС                                  |
| 6.3.2.6  | Электронный каталог ИБЦ ВолгГТУ                               |

| <b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) /ОБОРУДОВАНИЕ</b> |  |
|---|--|
| 7.1   | Спортивный зал корпус №1 / Гири, штанги, гантели, т/а помост, гимнастические маты, тренажёры, столы для н/тенниса, ракетки и мячи для н/тенниса, столы для армрестлинга, шведская стенка, дартс, гимнастические скамейки, скакалки, канат/.  |
| 7.2   | Зал ЛФК/ Шведская стенка, дартс, гимнастические скамейки, скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, настенные эспандеры/.   |
| 7.3   | Спортивный зал корпус №2/ Стойка и сетка для волейбола, сетка для бадминтона, б/б щиты с кольцами, гандбольные ворота, шведская стенка, гимнастические скамейки, электронное табло, мячи для гандбола, волейбола, баскетбола, ракетки и воланы для бадминтона, скакалки, гимнастические маты/. |
| 7.4   | Тренажёрный зал/Тренажёры, гантели, грифы, диски для штанги, степы для фитнеса, гимнастические коврики/.   |

| <b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)</b>   |  |
|---|--|
| <p>Организация образовательного процесса по дисциплине "Спортивные секции по выбору студента (волейбол)" регламентируется учебным планом и расписанием учебных занятий. При формировании своей индивидуальной образовательной траектории обучающийся имеет право на перезачет дисциплины (переаттестации ее части), если она была освоена в про-цессе предшествующего обучения. Перезачёт (переаттестации ее части) освобождает обучающегося от необходимости повторного освоения дисциплины (полностью или частично).</p> <p>Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены лекциями и практическими занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путём активизации само-стоятельной работы студентов в электронной информационной образовательной среде.</p> <p>Освоение дисциплины направленно на развитие профессионально-игровых качеств студента, совершенствование двигательных умений и навыков, овладение технико-тактическими приемами игры, повышение функциональных возможностей основных систем организма, приобретение навыков коммуникации в команде. В процессе освоения дисциплины формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации, проведения, а также судейства соревнований, формируются умения применять средства баскетбола для организации учебной и досуговой деятельности.</p> <p>Дисциплина предусматривает методико-практические, практические и контрольные занятия 2 раза в неделю. Изучение курса завершается зачетом.</p> <p>Успешное изучение курса требует активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомление с основной и дополнительной литературой.</p> <p>Методические указания к практическим занятиям:</p> <p>Перед занятием студент должен ознакомиться с техникой безопасности, методикой контроля самочувствия и строго выполнять данные рекомендации.</p> <p>Подготовка к практическим занятиям включает соблюдение основных гигиенических требований:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- одежда должна отвечать требованиям специфики занятий физическими упражнениями или вида спорта;</li> <li>- одежда должна соответствовать месту проведения и температурному режиму;</li> <li>- обувь должна быть лёгкой, эластичной и хорошо вентилируемой, удобной, прочной, хорошо защищать стопу от повреждений и иметь приспособления для занятий тем или иным видом физических упражнений;</li> <li>- при возникновении во время занятия болей в суставах, мышцах, появлении покраснений кожи и потёртостей на руках и ногах, плохом самочувствии необходимо прекратить выполнение упражнений и сообщить об этом преподавателю.</li> </ul> |  |