


Религиозная организация -  
духовная образовательная организация высшего образования «Владимирская  
Свято-Феофановская духовная семинария города Владимира  
Владимирской Епархии Русской Православной Церкви»

 УТВЕРЖДАЮ  
первый проректор,  
проректор по учебной работе  
иерей Андрей Сидоров  
«20» сентября 2023 г.

Рабочая программа дисциплины  
**Физическая культура и спорт (волейбол)**

направление подготовки  
**48.03.01 Теология**

профиль подготовки  
**«Православная теология»**

Уровень высшего образования **Бакалавриат**

Форма обучения **Очная**

Семестр	Трудоем- кость зач. ед, час.	Лек- ции, час.	Практич. занятия (семинары) час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
1	72	-	72	-	зачет
2	36	-	36	-	-
3	72	-	72	-	зачет
4	72	-	72	-	зачет
5	18	-	18	-	-
6	54	-	54	4	зачет
<b>Итого</b>	<b>328</b>	<b>-</b>	<b>324</b>	<b>4</b>	<b>зачет</b>

Владимир 2023 г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (волейбол)» составлена в соответствии с ФГОС ВО «Теология» № 1110 от 25.08.2020 г.

Одобрена на заседании кафедры церковно-исторических и церковно-практических дисциплин  
«19» сентября 2023 г. протокол № 2

Подписи:

Начальник УМО

Н. Сергеев /Сергеев Н.А./

Зав. кафедрой

Л. Макарова /Л.Ю./

Автор

И. Умошкин /И.Т./  
ст. преподаватель

## **1. Цели освоения дисциплины**

**Целью** изучения дисциплины «Физическая культура и спорт (волейбол)» является формирование физических качеств необходимых для изучения и освоения элементов волейбола. Совершенствование игры в волейбол, укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры, содействие возможности в повышении работоспособности, воспитании личности, способной к самостоятельной и продуктивной деятельности.

Цель изучения дисциплины достигается посредством решения в учебном процессе следующих **задач**:

- понимание пользы формирования физических качеств, связанных с освоением элементов техники волейбола;
- знание технико – тактических приемов игры и начальных основ судейства в волейболе;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к волейболу, как одной из составляющих физической культуры и спорта
- овладение системой практических умений и навыков в волейболе.

**Пастырская проблематика** курса обусловлена тем, что будущие священнослужители получают возможность, более глубоко ознакомиться с морально-нравственной стороной физического воспитания, самоограничением в физической культуре и спорте. Полученные знания, умения и навыки помогут сформировать всесторонне образованного, просвещённого пастыря и помогут ему в практике повседневной приходской деятельности.

## **2. Место дисциплины в структуре ООП**

Данная учебная дисциплина относится к «Физическая культура и спорт (волейбол)» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений учебного плана по направлению подготовки программы бакалавриата «48.03.01 Теология», профиль Православная теология.

Академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

В соответствии с рабочей программой и тематическим планом изучение дисциплины проходят в виде аудиторной работы обучающихся. Учебный процесс осуществляется в форме практических занятий (2-4 часа в неделю). По данной дисциплине лекционных, семинарских занятий не предусмотрено.

Формой промежуточного контроля знаний обучающихся являются четыре зачета, в ходе которых оцениваются физическая и функциональная подготовка, практические умения обучающихся.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины (подвижные занятия адаптивной физкультуры в спортивном зале или на открытом воздухе; занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта). Условием зачёта является написание реферата.

Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь представление о роли физической культуры в жизни человека, владеть системой практических умений и навыков основных двигательных действий в волейболе, а также обладать опытом физкультурно-спортивной деятельности в рамках школьной подготовки.

### **3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт (волейбол)»**

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование следующей универсальной компетенции - УК-7 (способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, по направлению подготовки) «48.03.01 Теология», профиль Православная теология.

Выпускник, освоивший курс дисциплины «Физическая культура и спорт (волейбол)», должен обладать следующей универсальной компетенцией:

<b>Формируемые компетенции (код и название компетенции)</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине в соответствии с установленными индикаторами компетенций</b>
УК- 7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i><b>УК-7.1.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.</i> <i><b>УК-7.2.</b> Соблюдает нормы здорового образа жизни</i>

В результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт (волейбол)» обучающиеся должны:

#### ***знать/понимать:***

- основы волейбола, методы и средства воспитания физических качеств;
- научные основы физиологии для игры в волейбол;
- основы техники выполнения основных элементов в волейболе;
- факторы способствующие повышению спортивных результатов в волейболе;
- основы планирования самостоятельных тренировочных занятий;
- основы проведения спортивных соревнований

#### ***уметь:***

- использовать средства и методы воспитания физических качеств в волейболе;

- использовать знания, полученные на учебных занятиях по волейболу и в процессе самостоятельной работы студентов;
- правильно выполнять основные технические элементы в волейболе;
- анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок и применять средства и методы для них;
- делать выводы и ставить задачи на будущее.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных мероприятиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов  
(в ЗЕТ не переводятся)

Форма контроля – зачет в 1,3,4,6 семестре.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия(семинары).	СРС	Практическая деятельность	Всего	
1.	Вводное занятие. История и развитие волейбола в России. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий.	1	1-6	-	24	-		24	Контрольное тестирование

2.	Основы техники перемещения на площадке, стойки. Техника передач. Техника подач. Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	1	7-12	-	24	-		24	Контрольное тестирование
3.	Техники верхней прямой подачи по зонам. Игровое взаимодействие в защите. Игровое взаимодействие в нападении.	1	13-18	-	24	-		24	Контрольное тестирование
<b>Промежуточная аттестация</b>									<b>зачет</b>
<b>Итого за 1 семестр</b>				-	<b>72</b>	-		<b>72</b>	
4.	Одиночное блокирование. Групповое блокирование.	2	1-9	-	18	-		18	Контрольное тестирование
5.	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	2	10-18	-	18	-		18	Контрольное тестирование.
<b>Промежуточная аттестация</b>									<b>-</b>
<b>Итого за 2 семестр</b>				-	<b>36</b>	-		<b>36</b>	
6.	Техника прямого нападающего удара.	3	1-6	-	24	-		24	Контрольное
7.	Верхняя прямая подача в прыжке по зонам.	3	7-12	-	24	-		24	Контрольное тестирование
8.	Техника передач. Техника приема мяча снизу, сверху.	3	13-18	-	24	-		24	Контрольное тестирование
<b>Промежуточная аттестация</b>									<b>зачет</b>
<b>Итого за 3 семестр</b>				-	<b>72</b>	-		<b>72</b>	
9.	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	4	1-6	-	24	-		24	Контрольное тестирование

10.	Прием мяча в верхней передаче, от сетки. Сочетание способов перемещений. Прием мяча в нижней передаче от сетки.	4	7-12	-	24	-		24	Контрольное тестирование
11.	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии..	4	13-18	-	24	-		24	Контрольное тестирование
<b>Промежуточная аттестация</b>								<b>зачет</b>	
<b>Итого за 4 семестр</b>				-	72	-		72	
12.	Техника прямого нападающего удара. Техника группового блокирования.	5	1-9	-	9	-		9	Контрольное тестирование
13.	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	5	10-18	-	9	-		9	Контрольное тестирование
<b>Промежуточная аттестация</b>								-	
<b>Итого за 5 семестр</b>				-	18	-		18	
14.	Техника верхней прямой подачи. Техника передач.	6	1-5	-	14	-		14	Контрольное тестирование
15.	Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Сочетание одиночного и группового блокирования.	6	6-11	-	13	--		13	Контрольное тестирование
16.	Техника нападающего удара. Техника верхней прямой подачи. Техника приема мяча снизу, сверху. Взаимодействие игроков передней и задней линии.	6	12-15	-	13	-		13	Контрольное тестирование
17.	Совершенствование общей и специальной физической подготовки.	6	16-18	-	14	4		18	Контрольное тестирование
<b>Промежуточная аттестация</b>								<b>зачет</b>	
<b>Итого за 6 семестр</b>				-	54	4		58	
<b>ИТОГО</b>				-	324	4		328	

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт (волейбол)» направлена на самостоятельное использование практических навыков волейбола во внеурочное время, на отдыхе, в спортивных секциях и т.д.

## **5. Образовательные технологии**

**Здоровьесберегающие технологии** предполагают воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни.

**Игровые технологии** направлены на активизацию учебного процесса, развитие творческой, физической активности и познавательного интереса студентов, развитие внимания и стимулирование умственной и спортивной деятельности.

## **6. Перечень учебно – методического обеспечения для самостоятельной работы студентов**

В учебном плане предусмотрена самостоятельная работа студентов.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (волейбол)» осуществляется преподавателем в процессе проведения зачёта в виде практических контрольных заданий, тестов, нормативов, рефератов (для студентов специальной медицинской группы) и прочее в зависимости от условий проведения занятия.

Самостоятельная работа студентов (специальной медицинской группы) включает в себя:

К основным ***видам самостоятельной работы*** относятся:

- 1) Самостоятельное изучение теоретического материала.
- 2) Реферирование, конспектирование литературы.
- 3) Подготовка письменных и устных сообщений при использовании основных источников, а также докладов, обсуждений по проблемным вопросам на основе материалов дополнительных источников.
- 4) Работа с Интернет-ресурсами по изучаемой тематике и подготовка аналитических обзоров, докладов (в устной и письменной форме), проектов.
- 5) Выполнение индивидуальных заданий на усвоение практических навыков волейбола.

Студенты могут воспользоваться ресурсами библиотеки Семинарии.

Любыми ресурсами информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», подходящих для самостоятельного освоения дисциплины.



**7. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе ООП в рамках учебной дисциплины  
Фонд оценочных средств по дисциплине (отдельный документ)**

Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (волейбол)»:

- для текущей успеваемости применяется: тестовые задания.
- для промежуточной аттестации: контрольные нормативы, по разным темам и выполнения рефератов на различные темы, для студентов специальной медицинской группы.

**7.1 Контрольные нормативы и тесты для оценки физической подготовленности по дисциплине по дисциплине «Физическая культура и спорт (волейбол)»**

1. Верхняя и нижняя передача мяча. Высота взлета мяча не менее метра, стоя в кругу диаметром 2м.
2. Передача мяча в парах через сетку (кол-во раз). Техника.

Оценка верхней и нижней передачи мяча. Передача мяча через сетку (юноши)

Курс	Оценка			
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Неудовлет.
1	15 и более	14-12	11-9	8 и менее
2	20 и более	19-16	15-12	11 и менее
3	25 и более	24-20	19-15	14 и менее

3. Подача мяча в пределах площадки из 5 подач для 1 курса и подача мяча в заданную зону на точность для 2-3 курсов (количество раз).

Оценка подачи мяча (юноши)

Курс	Оценка			
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Неудовлет.
1	4 и более	3	2	1 и менее
2	4 и более	3	2	1 и менее
3	5	4	3	2 и менее

4. Нападающий удар в заданную часть площадки (количество раз).

Оценка нападающего удара (юноши)

Курс	Оценка			
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Неудовлет.
2	3 и более	2	1	менее
3	4 и более	3	2	1 и менее

Студенты специальной медицинской группы по дисциплине оцениваются по устному описанию техники выполнения физических упражнений, а так же схематическим рисункам.

Тесты по спортивно-технической подготовке студенты сдают по окончании изучения раздела программы: общая физическая подготовка – волейбол  
Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он выполнил все тесты не ниже предложенного норматива. Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он выполнил тесты ниже предложенного норматива.

**7.2 Примерные темы рефератов**  
***по дисциплине по дисциплине «Физическая культура и спорт (волейбол)»***  
**(для студентов очной формы обучения**  
**освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья)**

1. Игровая площадка. Характеристика. Размеры. Линии.
2. Игровое поле. Характеристика. Размеры.
3. Сетка и стойки.
4. Мячи.
5. Состав команды в волейболе.
6. Подача. Условия выполнения подачи.
7. Интервалы. Продолжительность интервалов.
8. Перерывы в игре (количество, продолжительность).
9. Касание сетки мячом.
10. Касание сетки игроком.
11. Блокирование подачи. Атака мяча, посланного подачей.
12. Нападающий удар. Нападающий удар, выполненный игроком задней линии.
13. Количество замен в одной партии.
14. Касание площадки соперника.
15. Касания мяча (количество, характеристика касаний, исключения).
16. Нижняя прямая подача в волейболе. Методика обучения и тренировки.
17. Нижняя боковая подача в волейболе. Методика обучения и тренировки.
18. Верхняя прямая подача в волейболе. Методика обучения и тренировки.
19. Верхняя боковая подача в волейболе. Методика обучения и тренировки.
20. Передача мяча сверху двумя руками в волейболе. Методика обучения и тренировки.

**7.3 Примерные вопросы к зачету**  
***по дисциплине по дисциплине «Физическая культура и спорт***  
***(волейбол)»***  
**(для студентов очной формы обучения**  
**освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья)**

1. Передача мяча снизу двумя руками в волейболе. Методика обучения и тренировки.

2. Стойки в волейболе. Методика обучения и тренировки.
3. Перемещения в волейболе. Методика обучения и тренировки.
4. Прием мяча снизу двумя руками в волейболе. Методика обучения и тренировки.
5. Нападающий удар в волейболе. Методика обучения и тренировки.
6. Блокирование в волейболе. Методика обучения и тренировки.
7. Система защиты «углом вперед» в волейболе. Методика обучения и тренировки.
8. Система защиты «углом назад» в волейболе. Методика обучения и тренировки.
9. Система нападения со второй передачи игрока передней линии. Методика обучения и тренировки.
10. Система нападения со второй передачи, выходящего игрока. Методика обучения и тренировки.

## **8. Перечень основной и дополнительной литературы по дисциплине**

### **Основная литература**

1. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - Москва : Советский спорт, 2010. - 336 с. - ISBN 978-5-9718-0470-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210375>
2. Григорьев, А.Ю. Формирование двигательной компетенции студентов в процессе физического воспитания в вузе / А.Ю. Григорьев, В.В. Пономарев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет». - Красноярск : СибГТУ, 2011. - 160 с. : табл. - Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428860>
3. Козырева, О.В. Физическая реабилитация: Лечебная физическая культура. Кинезитерапия : словарь-справочник / О.В. Козырева, А.А. Иванов. - Москва : Советский спорт, 2010. - 280 с. - ISBN 978-5-9718-0429-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210441>
4. Макаров, Ю.М. Концептуальные особенности совершенствования системы спортивной подготовки в игровых видах : монография / Ю.М. Макаров. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 150 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-3923-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363696>
5. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании : учебное пособие / И.В. Манжелей. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 144 с. : ил. -

Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5264-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426945>

6. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания : учебное пособие / И.В. Манжелей. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 199 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5265-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426946>

7. Марков, К.К. Техника современного волейбола : монография / К.К. Марков ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2013. - 220 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7638-2841-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364063>

8. Мельничук, А.А. Физкультурно-спортивная деятельность студентов в вузе: теоретические и практические основы / А.А. Мельничук, В.В. Пономарев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет». - Красноярск : СибГТУ, 2013. - 173 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428873>

9. Ромашин, О.В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека : учебное пособие / О.В. Ромашин. - Москва : Советский спорт, 2009. - 100 с. - ISBN 978-5-9718-0391-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210479>

10. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

11. Физическая подготовка студента учебного заведения сферы физической культуры : монография / В.С. Денисенко, В.Н. Курысь, К.М. Смышнов, А.И. Яцынин ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 163 с. : ил. - Библиогр.: с. 114-129. - ISBN 978-5-9296-0707-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457246>

12. Визитей, Н.Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. Философские очерки / Н.Н. Визитей. - Москва : Советский спорт, 2009. - 184 с. - (Спорт без границ). - ISBN 978-5-9718-0353-9 ; [ЭБС Университетская Библиотека онлайн]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210516>

13. Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов : сборник материалов / Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский педагогический государственный университет», Факультет физической культуры ; под ред. Т.К. Ким и др. - Москва : Прометей, 2013. - 230 с. - ISBN 978-5-7042-2420-4 ; [ЭБС Университетская Библиотека онлайн]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240539>

### Дополнительная литература

1. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. - Москва : Советский спорт, 2009. - 220 с. - ISBN 978-5-9718-0311-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210354>
2. Бегай! Прыгай! Метай!: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике : учебно-методическое пособие / под общ. ред. В.В. Балахничева, В.Б. Зеличенко ; Пер. с англ. яз. А. Гнетова. - Москва : Человек, 2013. - 216 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-96-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461402>
3. Белоцерковский, З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов / З.Б. Белоцерковский. - 2-е изд., доп. - Москва : Советский спорт, 2009. - 348 с. - ISBN 978-5-9718-0376-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210356>
4. Волейбол: Тестовые задания по изучению правил соревнований / И.А. Рогов, А.А. Гераськин, В.Ф. Мишенькина и др. ; Сибирская государственная академия физической культуры, Кафедра спортивных игр. - Омск : Издательство СибГАФК, 2002. - 52 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274902>
5. Еремушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура / М.А. Еремушкин. - Москва : Спорт, 2016. - 184 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 134-135. - ISBN 978-5-9907239-7-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430414>
6. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. - Москва : Советский спорт, 2010. - 296 с. - ISBN 978-5-9718-

- 0453-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:  
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210427>
7. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б.Х. Ланда. - Москва : Спорт, 2017. - 129 с. : схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-87-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216>
8. Маслаков, В.М. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка / В.М. Маслаков, Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев ; Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. - Москва : Олимпия, 2009. - 147 с. : ил. - (Библиотека легкоатлета). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-903639-19-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461328>
9. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации / . - Москва : Советский спорт, 2012. - 144 с. - ISBN 978-5-9718-0638-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210446>
10. Мюллер, И. Моя система: Пять минут в день / И. Мюллер. - Москва : Директ-Медиа, 2014. - 62 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-3259-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=273991>
11. Николаев, И.В. Формирование физической культуры студентов в процессе занятий теннисом / И.В. Николаев. - Москва : Прометей, 2013. - 140 с. - ISBN 978-5-7042-2436-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240519>
12. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом / предисл. Б.А. Поляев ; Министерство Здравоохранения Российской Федерации. - Москва : Спорт, 2017. - 108 с. : табл. - (Библиотечка спортивного врача и психолога). - ISBN 978-5-906839-77-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454525>
13. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов ; Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. - 2-е изд., стер. - Москва : Человек, 2012. - 225 с. : схем., ил. - (Библиотека легкоатлета). - ISBN 978-5-904885-47-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461395>
14. Семашко, Л.В. Пять минут для здоровья. Универсальный восстановительно-развивающий комплекс упражнений / Л.В. Семашко. - Москва : Советский спорт, 2012. - 96 с. - ISBN 978-5-9718-0598-4 ; То же

[Электронный ресурс]. - URL:  
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210480>

15. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - Москва : Директ-Медиа, 2016. - 170 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-7566-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:  
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074>

## **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет**

1	Федеральный портал «Российское образование»	<a href="#">Гиперссылка</a>
2	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	<a href="#">Гиперссылка</a>
3	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	<a href="#">Гиперссылка</a>
4	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	<a href="#">Гиперссылка</a>
5	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	<a href="#">Гиперссылка</a>
6	Научная электронная библиотека Elibrary.ru	<a href="#">Гиперссылка</a>

## **10. Методические указания для обучающихся.**

Организация работы по дисциплине «Физическая культура и спорт (волейбол)» осуществляется в следующих формах:

- практические занятия;
- самостоятельная работа студента подготовка к зачету, написание рефератов (для студентов специальной медицинской группы и пропустивших занятия по уважительной причине), индивидуальная консультация с преподавателем);

Изучение дисциплины производится в тематической последовательности. Каждое практическое занятию проводится под контролем преподавателя.

Студенты самостоятельно выполняют практические задания для подготовки к зачётам, при чётко запланированном задании преподавателя. Студенты специальной медицинской группы самостоятельно готовят теоретические задания в соответствии с рекомендациями, изложенными ниже в приложении.

Обучающимся рекомендуется следующим образом организовать время, необходимое для изучения дисциплины:

- постоянно посещать занятия по расписанию;
- выполнять задания преподавателя;
- готовится к практическому занятию, проявляя дополнительную личную заинтересованность.

**Методические рекомендации студентам при подготовке к практическим занятиям**



На занятии преподаватель осуществляет контроль за работой студента в течение семестра. Его результаты фиксируются в учебных журналах, а затем в конце семестра являются основанием для получения зачета.

Основным принципом проведения практических занятий дисциплины «Физическая культура и спорт (волейбол)» является дифференцированный подход к учебно-воспитательному процессу.

Его сущность заключается в том, что учебный материал формируется с учетом пола, уровня физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности обучающихся. Программный материал на учебный год распределяется с учетом климатических условий и наличия учебно-спортивной базы.

В процессе прохождения «Физическая культура и спорт (волейбол)» каждому студенту необходимо:

- систематически посещать занятия по физической культуре (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке.
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, между курсами, в семинарии, между вузами;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

Студентам специальной медицинской группы преподавателем могут проводиться консультации, на которых достигается личный контакт, оказывается индивидуальная помощь преподавателя студенту.

В процессе самостоятельной работы по дисциплине студент должен активно воспринимать, осмысливать и углублять полученную информацию, решать практические задачи, овладевать профессионально необходимыми умениями.

### **Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы**

Одна из значимых задач подготовки студентов воспитание навыков самостоятельной работы.



Система самостоятельной работы студентов это:

- а) подготовка к практическим занятиям (в том случае, если студент хочет подробно осмыслить, то или иное физическое действие, тактический или технический приём, стратегическую задачу, определённую комбинацию и т. д.);
- б) выполнение семестровых заданий: написание рефератов (для студентов специальной медицинской группы и студентов, пропустивших практические занятия по уважительной причине).

Большое внимание уделяется отбору материала для самостоятельной работы.

Самостоятельная работа носит информационный характер.

Самым основным методом самостоятельной работы студента, на котором следует остановиться - это метод самостоятельного изучения литературы.

Реферат - это продукт самостоятельной работы студента состоящих с специальной медицинской группе или по тем или иным причинам не посещающие практические занятия, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

## **11. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Практические занятия:

- спортивный зал;
- тренажёрный зал;
- спортивный инвентарь;
- теннисный стол;
- музыкальный центр;
- доступ к библиотечным ресурсам и к сети Интернет;
- аудитория, оснащенная презентационной техникой, проектор, экран, компьютер/ноутбук и т.д.