Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Нализко Наталья Александровна
Должность: Директор
Дата подписания: 24.05.2024 14:10:57
Уникальный программный ключ:
25467908655d9e0abdc452e51caba97c16aa1bcd

УТВЕРЖДАЮ
Директор Костанайского филиала
ФГБОУ ВО "ЧелГУ"
_____/ Тюлегенова Р.А.
«25» мая 2023 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол

Направление подготовки (специальность)

45.03.01 Филология

Направленность (профиль)

Преподавание русского языка и литературы

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

очная

Год набора

2023, 2024

Костанай 2023 г.

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована кафедрой

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол заседания № 10, от «16» мая 2023г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована учебно-методическим советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО "ЧелГУ"

Протокол заседания № 10, от «18» мая 2023г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована ученым советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО "ЧелГУ"

Протокол заседания № 10, от «25» мая 2023г.

Заведующий кафедрой _____ Нуртазенов Тюлюбай Калиевич, кандидат исторических наук, доцент

Автор (составитель) _____ старший преподаватель, Селезнёв Сергей Геннадьевич

Рецензент _____ кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор кафедры теории и практики физической культуры, спорта и туризма Костанайского регионального университета им.А.Байтурсынова, Огиенко Надежда Анатольевна

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цели

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по "Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Волейбол", формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств фитнес гимнастики, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.2 Задачи

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование навыков использования различных методик и техник волейбола для укрепления своего здоровья;
- формирование у студентов практических умений и навыков выполнения основных физических упражнений волейболе;
- формирование личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к волейболу, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП

Блок (раздел) ОПОП:	К.М.02.ДВ.01.04

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Для освоения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол» студенты могут использовать знания и умения, полученные по школьной программе по ранее изученным предметам: «Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности».

Безопасность жизнедеятельности

2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Дисциплина "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол" закладывает основы для дальнейшего изучения таких дисциплин как:"Физическая культура", "Учебная практика. Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности", "Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы","Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена", "Производственная практика. Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности", "Производственная практика. Преддипломная практика"

Физическая культура и спорт

Производственная практика. Преддипломная практика

3 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7.1: Применяет знания здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Знать:	
пороговый	Нормы здорового образа жизни.
продвинутый	Требование к уровню физической подготовленности.
высокий	Нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность.
Уметь:	
пороговый	Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
продвинутый	Использовать методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей.
высокий	Использовать методы и средства физической культуры для достижения личностных и жизненных целей.
Владеть:	
пороговый	Средствами им методами укрепления индивидуального здоровья.
продвинутый	Средствами им методами физического самосовершенствования.

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

высокий	Средствами им методами укрепления индивидуального здоровья и средствами им методами физического самосовершенствования.
УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	
Знать:	
пороговый	Требования к физическим качествам, предъявляемые профессией.
продвинутый	Представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепление здоровья.
высокий	Совершенствование физических качеств, в том числе профессионально необходимых.
Уметь:	
пороговый	Оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев.
продвинутый	Выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств.
высокий	Уметь ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности.
Владеть:	
пороговый	Владеть основами оздоровительной физической культуры.
продвинутый	Владеть основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий.
высокий	Владеть основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	
Знать:	
пороговый	Основные требования к уровню психофизической подготовки личности к конкретной профессиональной деятельности.
продвинутый	Знать влияние условий и характера труда работника на выбор содержания производственной физической культуры.
высокий	Знать влияние условий и характера труда работника на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.
Уметь:	
пороговый	Поддерживать уровень физической подготовленности.
продвинутый	Поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
высокий	Поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.Проводить подготовительные и специально-подготовительные части учебно практического занятия.
Владеть:	
пороговый	Методиками и методами самодиагностики и самооценки.
продвинутый	Средствами оздоровления для самокорекции здоровья различными формами двигательной деятельности.
высокий	Методиками и методами самодиагностики и самооценки, средствами оздоровления для самокорекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использование свободного времени.

4 ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость	**0 ЗЕТ**
Часов по учебному плану : 328 в том числе : аудиторные занятия : 300 самостоятельная работа : 28 :	Виды контроля в семестрах: зачеты 2, 3, 5, 6, 8

5 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Компетенции	Литература	Методы проведения занятий, оценочные средства
	Раздел 1. Инструктаж по технике безопастности на занятиях					

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

1.1	Инструктаж по охране труда на занятиях. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; передача мяча в парах: встречная; над собой - партнеру. Учебная игра. Развитие быстроты. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4 Э5	Метод: целостного контроля упражнения. Форма контроля: целостное выполнение упражнений.
	Раздел 2. Передачи мяча двумя руками сверху					
2.1	Передачи мяча двумя руками сверху: над собой, в стену, в парах. Прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнером, у стены над собой, сочетание верхней и нижней передачи в парах. Нижняя прямая подача: подача мяча в стену, подача в парах. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4 Э5	Метод: целостного контроля упражнения. Форма контроля: целостное выполнение упражнений.
	Раздел 3. Передача мяча двумя руками снизу					
3.1	Передачи мяча у стены с прямым отскоком и отскоком в стороны с одновременным перемещением. Следить за быстрым перемещением игрока. Игрок должен всегда стоять на пути мяча. Стараться принимать мяч только «на манжеты». /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование). Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется в процессе проведения практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

3.2	Преподаватель легким ударом направляет мяч в зону игрока. Игрок после перемещения принимает стойку и передает мяч обратно преподавателю. /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование). Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется в процессе проведения практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
3.3	История возникновения волейбола. Технические действия в волейболе, выполнение верхней и нижней передачи /Ср/	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование). Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется в процессе проведения практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
	Раздел 4. Рубежный контроль 1					
4.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Передача двумя руками снизу". /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4 Э5	Метод: строго регламентированного упражнения. Рубежный контроль проводится с целью определения степени сформированности отдельных компетенций обучающихся по завершению освоения раздела в форме сдачи нормативов физической подготовленности на закрепление упражнений для развития силовой выносливости.

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

	Раздел 5. Передача мяча двумя руками сверху в парах					
5.1	Передача в парах. Расстояние 4—6 м ,партнеру, стоящему справа,партнеру, стоящему слева. /Пр/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э3 Э4 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование). Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется в процессе проведения практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
5.2	Встречная передача в колоннах,расстояние между колоннами 4—6 м. Передача с выходом вперед,встречная передача в колоннах вдоль сетки с пере ходом игроков в противоположную колонну /Пр/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э3 Э4 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование). Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется в процессе проведения практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
	Раздел 6. Передача мяча двумя руками снизу в парах					

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

6.1	Нижняя передача в парах. Мяч адресуется партнерами друг другу одной или двумя руками, игроки стоят в парах на расстоянии 6—7 м: один у сетки, другой в глубине площадки /Пр/	1	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование). Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется в процессе проведения практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
6.2	Прием мяча после подачи и направление по заданию,прием мяча после нападающего удара /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование). Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется в процессе проведения практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
	Раздел 7. Рубежный контроль 2					
7.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Передача двумя руками снизу в парах ". /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1 Э4 Э5	Метод: строго регламентированного упражнения. Рубежный контроль проводится с целью определения степени сформированности отдельных компетенций обучающихся по завершению освоения раздела в форме сдачи нормативов физической подготовленности на закрепление упражнений на растяжку верхних и нижних конечностей.

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

	Раздел 8. Нападающий удар в волейболе					
8.1	С высокой или средней передачи из зоны 3(2) на-нести прямой удар из зоны 4 в зоны 4, 5, 6 площадки противника Получив передачу из зоны 2, выполнить удар из зоны 3 в зоны 5, 6, 1, 2. С передачи из зоны 3 нанести удар из зоны 2 в зо ны 2, 1, 6. /Пр/	2	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование). Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется в процессе проведения практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
	Раздел 9. Блокирование					
9.1	Игрок стоит на возвышении у сетки и держит мяч над верхним краем ее на расстоянии 5—10 см На противоположной стороне партнер имитирует блокирование, прикасаясь ладонями к мячу. Игроки стоят в зонах 4, 2, 3, в первых двух — у самой боковой линии. По команде преподавателя игрок из зоны \ перемещается к игроку зоны 2 и вместе с ним имитирует блокирование. Игроки стоят в зонах 4, 3, 2. Игрок зоны 3 перемещается в зону 2 и после имитации блокирования возвращается на место. Затем игрок зоны 2 перемещается в •пну 3 и после имитации блокирования также возвращайся на место. /Пр/	2	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование). Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется в процессе проведения практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
	Раздел 10. Рубежный контроль 1					

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

10.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Блокирование". /Пр/	2	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4	Метод: строго регламентированного упражнения. Рубежный контроль проводится с целью определения степени сформированности отдельных компетенций обучающихся по завершению освоения раздела в форме сдачи нормативов физической подготовленности на закрепление упражнений блокирования.
	Раздел 11. Подача					
11.1	Мяч подается близко к сетке (Ударное движение отрывистое, четкое, «твердой ладошкой») К самой лицевой линии. Поочередно близкое к сетке и к лицевой линии. Изменение траектории полета мяча: траектория проходит на высоте плеч принимающего игрока, стоящего в 4—5 м от сетки ; траектория проходит выше головы игрока, стоящего 7—8 м от сетки, мяч опускается около лицевой линии. /Пр/	2	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование). Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется в процессе проведения практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
	Раздел 12. Совершенствование нападающего удара и подачи в волейболе					

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

12.1	Совершенствование и закрепление технических действий по выполнению упражнений 1 для нападающего удара 2 для подачи /Пр/	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование). Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется в процессе проведения практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
	Раздел 13. Рубежный контроль 2					
13.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Совершенствованию нападающего удара и подачи в волейболе" /Ср/	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4	Метод: строго регламентированного упражнения. Рубежный контроль проводится с целью определения степени сформированности отдельных компетенций обучающихся по завершению освоения раздела в форме сдачи нормативов физической подготовленности на закрепление нападающего удара и подачи в волейболе.
	Раздел 14. Основные понятие тактических действий в волейболе					

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

14.1	Индивидуальные действия — это самостоятельные действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи Групповые действия — взаимодействие двух или нескольких игроков, выполняющих конкретную командную задачу. Командные действия — взаимодействие всех игроков команды, направленные на выполнение определенных задач в нападении и защите . /Пр/	4	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование). Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется в процессе проведения практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
	Раздел 15. Тактика нападения и защиты в волейболе					
15.1	Игроки располагаются в парах лицом друг к другу, на расстоянии 6—8 м. Один из них выполняет передачу над собой и следит за действиями партнера, который перемещается в различных направлениях. Игроки располагаются в треугольнике на расстоянии 6—7 м друг от друга. Игрок 1 выполняет передачу игроку 2. Если игрок 1 после передачи резко пошел в на правлении игрока 2, тот передает мяч игроку 3, а игрок 1 быстро возвращается на свое место. Если игрок 1 остался на месте, мяч возвращается ему. Один из вариантов этого упражнения, перемещаются игроки 1 и 3, а игрок 2, оставаясь на месте, передает мяч тому или иному в зависимости от их действий. /Пр/	4	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование). Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется в процессе проведения практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
	Раздел 16. Рубежный контроль 1					

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

16.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Тактика нападения и защиты в волейболе". /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4 Э5	Метод: строго регламентированного упражнения. Рубежный контроль проводится с целью определения степени сформированности отдельных компетенций обучающихся по завершению освоения раздела в форме сдачи нормативов физической подготовленности на закрепление упражнений для тактики нападения и защиты в волейболе
	Раздел 17. Прием подачи в волейболе					
17.1	Прием подачи и направление мяча в определенную зону. Игроки располагаются в парах на противоположных сторонах площадки. Один подает на партнера, а тот направляет мяч в точно определенную зону. Прием подачи и направление мяча на передающего игрока. Принимающие располагаются в зонах 5, 6, 1, передающий на границе зоны 2 и 3. Подача следует на игроков зон 5, 6, 1. Те, приняв мяч, направляют его на передающего игрока. Прием подач в своих «коридорах». Три игрока рас полагаются в линию. С противоположной стороны чередуются подачи на переднюю и заднюю части площадки /Пр/	4	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование). Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется в процессе проведения практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
	Раздел 18. Групповые действия в нападении					

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

18.1	Игрок, принявший мяч: подачу или удар (он может быть игроком любой линии), направляет его игроку передней линии, который будет выполнять вторую передачу Любой игрок направляет принятый мяч на переднюю линию в зону нападения для второй передачи, которую выполнит выходящий игрок задней линии. Передающий мяч может взаимодействовать с нападающим и наоборот. В этом случае нападающий удар может быть выполнен как со второй передачи, так и с первой. Взаимодействуют между собой и нападающие при игре в своей зоне и в зоне партнера. /Пр/	4	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование). Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется в процессе проведения практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
18.2	Техника и тактика в групповых действиях в нападении /Ср/	4	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование). Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется в процессе проведения самостоятельных занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение и контроль.
	Раздел 19. Рубежный контроль 2					
19.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Групповые действия в нападении ". /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1 Э4 Э5	Метод: строго регламентированного упражнения. Рубежный контроль проводится с целью определения степени сформированности отдельных компетенций обучающихся по завершению освоения раздела в форме сдачи нормативов физической подготовленности на закрепление групповых действий в нападении.

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

	Раздел 20. Совершенствования групповых и командных действий в нападении					
20.1	Игроки располагаются в тройках на расстоянии 7 м друг от друга. Двое с мячами находятся у сетки в зонах 2 и 4, третий — на лицевой линии Игроки зон 4 и 2 поочередно выполняют передачу тройку зоны 6, который возвращает мяч в те же зоны Через определенное количество повторений игроки меняются местами. Выполнение упражнения двумя мячами способствует развитию периферического зрения у игроков и ориентировки их на площадке. /Пр/	5	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование). Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется в процессе проведения практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
	Раздел 21. Совершенствование тактика приема нападающих ударов					
21.1	Анализировать разнообразные нападающие удары, выполняемые разными игроками Распознавать конкретного противника и его возможности в сложившейся ситуации быстро по расстоянию от сетки, а также по скорости и высоте определять качество передачи на удар . На пример, если передача далеко от сетки, то сильный удар может быть выполнен только по второй половине площадки и защитнику нет смысла выдвигаться вперед; /Пр/	5	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование). Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется в процессе проведения практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
	Раздел 22. Рубежный контроль 1					

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

22.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Совершенствование тактики приема нападающих ударов". /Пр/	5	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4 Э5	Метод: строго регламентированного упражнения. Рубежный контроль проводится с целью определения степени сформированности отдельных компетенций обучающихся по завершению освоения раздела в форме сдачи нормативов физической подготовленности на закрепление тактики приема нападающих ударов.
	Раздел 23. Совершенствование техники верхней передаче мяча					
23.1	Совершенствование техники верхней передаче мяча назад за голову. Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование бокового нападающего удара. Учебная игра. Развитие координации. /Пр/	5	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование). Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется в процессе проведения практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
	Раздел 24. Совершенствования нижней передачи мяча					

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

24.1	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками /Пр/	5	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование). Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется в процессе проведения практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
24.2	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками с последующим падением и перекатом сторону на бедро и спину. /Пр/	5	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование). Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется в процессе проведения практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
	Раздел 25. Рубежный контроль 2					
25.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Совершенствование нижней передачи". /Пр/	5	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4 Э5	Метод: строго регламентированного упражнения. Рубежный контроль проводится с целью определения степени сформированности отдельных компетенций обучающихся по завершению освоения раздела в форме сдачи нормативов физической подготовленности на закрепление нижней передачи.

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

25.2	Самостоятельное совершенствование нижней передачи. /Ср/	5	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4 Э5	Методы: зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование). контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется в процессе проведения практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
	Раздел 26. ОФП. Круговая тренировка					
26.1	ОФП. Круговая тренировка и упражнения тренажерах. Развитие силы и силовой выносливости. /Пр/	7	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование). Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется в процессе проведения практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
	Раздел 27. Совершенствование игровых приемов.					

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

27.1	Совершенствование игровых приемов. Учебная игра. Тактика игры в нападении. /Пр/	7	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование). Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется в процессе проведения практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
27.2	Техника выполнения нижнего приема, при приеме подачи и игры в защите /Пр/	7	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование). Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется в процессе проведения практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
	Раздел 28. Рубежный контроль 1					
28.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Совершенствование игровых действий ". /Пр/	7	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование). Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется в процессе проведения практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

	Раздел 29. Учебная игра					
29.1	Совершенствование игровых приемов. Учебная игра. Тактика игры в защите. /Пр/	7	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование). Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется в процессе проведения практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
	Раздел 30. Учебная игра					
30.1	Учебная игра /Пр/	7	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4 Э5	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование). Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется в процессе проведения практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
	Раздел 31. Рубежный контроль 2					
31.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Учебная игра ". /Ср/	7	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4 Э5	Метод: строго регламентированного упражнения. Рубежный контроль проводится с целью определения степени сформированности отдельных компетенций обучающихся по завершению освоения раздела в форме сдачи нормативов физической подготовленности на закрепление игры в волейбол.

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

6 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1 Перечень видов оценочных средств

Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий с помощью следующих оценочных средств: выполнение упражнений по пройденным разделам дисциплины за семестр. Текущий контроль проводится регулярно с целью получения оперативной информации об усвоении учебного материала и диагностики сформированности компетенций.
Используемые оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по темам..
Рубежный контроль проводится с целью определения степени сформированности отдельных компетенций обучающихся по завершению освоения очередного раздела курса, используемые оценочные средства: выполнение контрольных нормативов.
Промежуточная аттестация проводится по завершению периода обучения семестра с целью определения степени достижения запланированных результатов обучения по дисциплине (модулю) за семестр, проводится в форме зачета, подведения итогов балльно-рейтинговой системы оценивания, используемые оценочные средства: выполнение контрольных нормативов.

6.2 Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей и рубежной аттестации

Практические задания по темам дисциплины (модуля) для текущей аттестации в целом:
Текущий контроль проводится в форме выполнения контрольных упражнений (представленные контрольные упражнения выполняются без учета времени и количества выполненных повторений, оценивается техническое владение двигательными умениями и навыками).
Рубежный контроль выполняется в форме выполнения контрольных нормативов (все представленные контрольные упражнения выполняются с учетом времени и количеством выполненных повторений).
-девушки/юноши, челночный бег .
-юноши, отжимания в упоре лежа на полу (на количество раз).
-девушки, отжимания от гимнастической скамейки (на количество раз).
-юноши, подтягивание на перекладине (количество раз).
-девушки, подтягивание из виса лежа под перекладиной (количество раз).
-девушки/юноши, прыжки в длину с места
-девушки/юноши,верхняя передача над собой на месте.
-девушки/юноши, нижняя передача над собой на месте.
-девушки/юноши,Верхняя передача в парах.
-девушки/юноши, нижняя передача в парах.
-девушки/юноши, нижняя подача на точность по зонам.
-девушки/юноши, верхняя подача на точность по зонам.
Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения текущего и рубежного контролей успеваемости представлены в ФОС по дисциплине.

6.3 Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.
Используемые оценочные средства: выполнения контрольных нормативов.
Примеры типовых заданий для проведения промежуточной аттестации обучающихся:
- выполнять передачу двумя руками сверху
- выполнять передачу двумя руками снизу
-выполнять подачу снизу.
- выполнять подачу сверху
-выполнять нападающий удар через сетку.
- одиночное блокирование
- групповое блокирование
-гиперэкстензия из положения лежа на животе.
-выпрыгивания из положения - присед.
Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в ФОС по промежуточной аттестации дисциплины.

6.4 Критерии оценивания

Критерии оценивания выполнения контрольных нормативов:
При подведении итогов изучения дисциплины учитываются результаты текущего и рубежного (по очной форме обучения) контроля. Полученные за текущий и рубежный контроль баллы (на очной форме обучения) суммируются с баллами, полученными при прохождении промежуточной аттестации:
1. 0-49 баллов – неудовлетворительно;
2. 50-74 баллов – удовлетворительно;
3. 75-89 баллов – хорошо;
4. 90-100 баллов – отлично.
Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:
1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке «отлично» («А», «А-», 90-100%),

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

предполагает сформированность компетенций на высоком уровне: студент не пропустил ни одного занятия, прошел четыре рубежных контроля за семестр, сдал все контрольные нормативы на 8-10 баллов, показал знания и умения основных понятий предмета по темам входящим в учебный график курса, умеет использовать и применять полученные знания на практике, работал на всех практических занятиях, выполнял все задания рабочей программы.
2. Продвинутый уровень соответствует оценке «хорошо» («B+», «B», «B-», 75-89%), предполагает сформированность компетенций на продвинутом уровне: студент пропустил несколько занятий по уважительной причине, прошел четыре рубежных контроля за семестр, сдал все контрольные нормативы на 5-7 баллов, показал знания и умения основных понятий предмета по темам входящим в учебный график курса, может правильно применить полученные знания на практике, работал на практических занятиях, частично выполнял задания рабочей программы дисциплины.
3. Пороговый уровень соответствует оценке «удовлетворительно» («C+», «C», «C-», «D+», «D», 74-50%) предполагает сформированность компетенций на пороговом уровне: студент пропустил несколько занятий, но прошел четыре рубежных контроля за семестр, сдал все контрольные нормативы от 1 до 4 баллов, усвоил основной материал, но допускает неточности и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.
4. Недостаточный уровень соответствует оценке «неудовлетворительно» («F», 49-0%) предполагает сформированность компетенций на недостаточном уровне: студент, пропустил более 50% практических занятий, не прошел один и более рубежный контроль, не справился с контрольными нормативами, не умеет использовать и применять полученные знания на практике.

7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1 Рекомендуемая литература

7.1.1 Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л1.1	Поливаев А. Г.	Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол): учебное пособие для вузов (https://urait.ru/bcode/542168)	Москва: Юрайт, 2024	ЭБС

7.1.2 Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.1	Овчинников В. П., Фокин А. М., Габов М. В., Шелкова Л. Н., Михайлов К. К., Малышева Е. В., Овчинникова А. В., Любченко А. А., Овчинников В. П.	Спортивные игры: теория избранного вида спорта: учебное пособие для вузов (https://e.lanbook.com/book/360464)	Санкт-Петербург: Лань, 2024	ЭБС

7.2 Перечень информационных технологий

7.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:
1. операционная система Microsoft Windows Professional 10 Russian Academic OLP License». (Лицензия № 66215042 от 22.12.2015 срок действия – бессрочно).
2. Пакет прикладных программ «Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic OLP License» (Лицензия № 66215042 от 22.12.2015 срок действия – бессрочно).
3. Программное обеспечение «Визуальная студия тестирования» (Договор № 4270 от 01.07.2017. срок действия – бессрочно).
4. Антивирусное ПО «Kaspersky Endpoint Security for Educational Renewal Licens» Лицензия № 3440-231106-040959-980-854 с 07.11.2023 по 20.11.2024.
5. Программное обеспечение «1С: Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях». (Электронная лицензия. Регистрационный номер: 802214523 срок действия - бессрочно).
6. Программа ЭВМ «Среда электронного обучения 3KL», договор № 1166.8 от 19.01.2024 до 07.02.2025 г.
7. Программное обеспечение «PDFedit». Редактор PDF файлов (Свободно распространяемое программное обеспечение)

7.2.2 Современные профессиональные базы данных, информационно-справочные системы и электронные библиотечные системы

1. Научно-электронная библиотека elibrary [Электронный ресурс]. – URL: http://elibrary.ru

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

2. Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ» [Электронный ресурс]. – URL: http://e.lanbook.com
3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – URL: http://www.biblioclub.ru
4. Электронно-библиотечная система «Юрайт» [Электронный ресурс]. – URL: http://www.urait.ru

8 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Помещения для проведения практических, семинарских занятий, текущего контроля:
Спортивный комплекс. Спортивный зал.
Количество посадочных мест – 38.
Учебное оборудование: гигрометр – 1, гимнастические скамьи – 12, планки для прыжков в высоту – 2, брус устанавливаемый для отталкивания – 2, мячи для метания в цель – 6, канат для перетягтвания, секундомеры, свистки судейские, судейский стул, баскетбольный щит, кольцо баскетбольное, мяч баскетбольный – 11, волейбольная установка, мяч волейбольный – 14, мяч футзальный соревновательный – 3, мяч футзальный тренировочный – 6, корзина для мячей, ворота футбольные.
Технические средства обучения: громкоговоритель – 4, усилитель, электронное табло, секундное табло, музыкальный центр, усилитель.
Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: тематические стенды – 3, флаги – 2, баннеры – 2.
Раздевалки и душевая: вешалка-лавка – 12, лавка – 6, коврик резиновый (душ) – 2, сушка для рук – 2
Помещения для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля:
Спортивный комплекс. Спортивный зал.
Количество посадочных мест – 38.
Учебное оборудование: гигрометр – 1, гимнастические скамьи – 12, планки для прыжков в высоту – 2, брус устанавливаемый для отталкивания – 2, мячи для метания в цель – 6, канат для перетягтвания, секундомеры, свистки судейские, судейский стул, баскетбольный щит, кольцо баскетбольное, мяч баскетбольный – 11, волейбольная установка, мяч волейбольный – 14, мяч футзальный соревновательный – 3, мяч футзальный тренировочный – 6, корзина для мячей, ворота футбольные.
Технические средства обучения: громкоговоритель – 4, усилитель, электронное табло, секундное табло, музыкальный центр, усилитель.
Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: тематические стенды – 3, флаги – 2, баннеры – 2.
Раздевалки и душевая: вешалка-лавка – 12, лавка – 6, коврик резиновый (душ) – 2, сушка для рук – 2
Помещения для проведения промежуточной, рубежной аттестации:
Спортивный комплекс. Спортивный зал.
Количество посадочных мест – 38.
Учебное оборудование: гигрометр – 1, гимнастические скамьи – 12, планки для прыжков в высоту – 2, брус устанавливаемый для отталкивания – 2, мячи для метания в цель – 6, канат для перетягтвания, секундомеры, свистки судейские, судейский стул, баскетбольный щит, кольцо баскетбольное, мяч баскетбольный – 11, волейбольная установка, мяч волейбольный – 14, мяч футзальный соревновательный – 3, мяч футзальный тренировочный – 6, корзина для мячей, ворота футбольные.
Технические средства обучения: громкоговоритель – 4, усилитель, электронное табло, секундное табло, музыкальный центр, усилитель.
Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: тематические стенды – 3, флаги – 2, баннеры – 2.
Раздевалки и душевая: вешалка-лавка – 12, лавка – 6, коврик резиновый (душ) – 2, сушка для рук – 2
Помещение для самостоятельной работы, выполнения курсовых работ:
Учебная аудитория для самостоятельной работы, для выполнения курсовых работ № 404.
Количество посадочных мест – 24, из них 10 посадочных мест оснащены ноутбуками.
Учебное оборудование: рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером, доска магнитно-меловая, учебная парта – 12; стулья – 24.
Технические средства обучения: ноутбуки (10). Обеспечены возможность подключения к информационным ресурсам в сети «Интернет», в том числе посредством сети Wi-Fi и индивидуальный неограниченный доступ к электронной информационно-образовательной среде филиала.
Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: тематические стенды – 6.

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Лицензионное программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows 7 PRO CIS and GE OEM Software (Сертификат подлинности (COA) наклеен на корпус ПК). Пакет прикладных программ «Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian Academic OLP License» (Лицензия № 62650104 от08.11.2013, срок действия – бессрочно).
Учебная аудитория для самостоятельной работы, для выполнения курсовых работ № 410.
Количество посадочных мест – 20, из них 10 посадочных мест оснащены компьютерами.
Учебное оборудование: рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером, доска маркерная, учебная парта – 10, стулья – 10.
Технические средства обучения: компьютеры (10) в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП). Обеспечены возможность подключения к информационным ресурсам в сети «Интернет», в том числе посредством сети Wi-Fi и индивидуальный неограниченный доступ к электронной информационно-образовательной среде филиала.
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования №309
Оборудование: стол для профилактики учебного оборудования, стул, стеллаж для хранения учебного оборудования.
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 24
Оборудование: столярный станок, электролобзик, шуруповёрт, электродрель, электрозамеряющие приборы, стол для профилактики учебного оборудования, стул, стеллажи для хранения
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования №316
Оборудование: стол для профилактики учебного оборудования, стул, шкаф для хранения учебного оборудования.
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования №14 в спорткомплексе
Оборудование: стеллаж, шкаф-стеллаж, сейф металлический, винтовки, стрелковый электронный тренажер, ракетки теннисные, корзина для мячей, ковровые дорожки, стол для настольного тенниса, мячи теннисные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футзальные соревновательные, мячи футзальные тренировочные.

9 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебные занятия по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту проводятся в форме контактной работы (аудиторной, внеаудиторной) обучающихся с преподавателем и в форме самостоятельной работы (если таковая предусмотрена учебным планом). Контактная работа обучающихся с преподавателем включает в себя практические занятия, а также аттестационные испытания промежуточной аттестации обучающихся в виде нормативов физической подготовленности. При необходимости контактная работа обучающихся с преподавателем может включать иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую работу обучающихся с преподавателем (например, индивидуальные занятия (для студентов, имеющих слабую физическую подготовленность, не освоивших практический материал в связи с пропусками занятий по уважительным причинам и состоянием здоровья) и т.п.).

К занятиям по дисциплине допускаются только те студенты, которые прошли инструктаж по технике безопасности. Для занятий по дисциплине, учащиеся обязаны иметь при себе чистую спортивную обувь и спортивную форму, которые должны соответствовать месту проведения занятий. В случае, если занятие проводится на улице, спортивная одежда и обувь должна соответствовать текущим погодным условиям. На занятиях запрещено жевать жевательную резинку или употреблять пищу. Услышав команду преподавателя, учащиеся должны встать в строй для начала проведения занятия. Необходимо внимательно слушать и неукоснительно выполнять указания и инструкции преподавателя по технике безопасности на занятиях. Учащиеся, организованно покидают место спортивных занятий и идут в раздевалку только после разрешения преподавателя.

-юноши, отжимания в упоре лежа на полу (на количество раз), девушки, отжимания от гимнастической скамейки (на количество раз).

Сгибание, разгибание рук в упоре от скамейки (девушки), от пола (юноши) – отражает уровень развития силы мышц рук и плечевого пояса. Выполняется упражнение от гимнастической скамейки (девушки), от пола (юноши), руки устанавливаются на ширине плеч. Результат засчитывается при условии, что туловище и ноги, а также плечи рук и спина при выполнении упражнения образуют прямые линии и фиксируется количеством правильно выполненных разгибаний рук

-юноши, подтягивание на перекладине (количество раз).

Подтягивание на перекладине (юноши) – отражает уровень развития силы мышц рук и плечевого пояса. Выполняется подъем туловища хватом сверху из положения виса до уровня перекладины подбородком без рывков и раскачивания ногами. Результат фиксируется количеством правильно выполненных подъемов туловища.

-девушки, подтягивание из виса лежа под перекладиной (количество раз).

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис, лежа лицом вверх хватом

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.
-девушки/юноши, прыжки в длину с места.
Прыжок с места – характеризует уровень прыжковой силы мышц ног. Выполняется упражнение на полу толчком с двух ног с места. Разрешается три попытки. Засчитывается в сантиметрах лучшая, при условии, что после приземления на пол не будет переступания ногами и касания руками пола в сторону места отталкивания

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол», разработана старшим преподавателем Селезнёв С.Г., кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин Костанайского филиала ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет», реализуемую в соответствии с требованиями ФГОС ВО по основной профессиональной образовательной программы высшего образования «Преподавание русского языка и литературы» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины (модуля) по физической культуре и спорта. Волейбол» предназначена для реализации государственных требований к уровню подготовки бакалавров, установленных Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. №273- ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06 апреля 2021 г. №245 и федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12 августа 2020 г. N 986.

Структура рабочей программы дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол», представленной на рецензирование, соответствует требованиям к разработке рабочих программ и содержит следующие элементы: титульный лист, характеристика и назначение дисциплины, место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы, перечень планируемых результатов обучения по дисциплине; объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических часов, выделенных на контактную и самостоятельную работу со студентом; тематический план и содержание дисциплины; перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов информационно- телекоммуникационной сети «Интернет», информационных технологий, программных средств, используемых в учебном процессе; фонд оценочных средств; методические указания обучающимся по освоению дисциплины; материально-техническая база, необходимая для осуществления учебных занятий по дисциплине, в том числе набор демонстрационного оборудования и материалов для проведения лекционных и практических занятий. Все рабочие программы дисциплин ориентированы на инклюзивное обучение студентов.

Программа сформирована последовательно, логически верно, что позволяет обеспечить необходимый уровень усвоения общекультурных (общепрофессиональных) и профессиональных компетенций УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3. Автором программы указаны различные формы учебной работы (лекции, практические занятия), а также виды самостоятельной работы студентов с расчетом часов и рейтинга по каждому виду учебной деятельности. Помимо традиционных методов проведения занятий, предусмотрено использование активных методов обучения.

Учитывая вышеизложенное, рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол» может быть использована для методического обеспечения учебного процесса в рамках основной профессиональной образовательной программы высшего образования «Преподавание русского языка и литературы» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Рецензент,
кандидат педагогических наук, и.о. заведующего кафедрой теории и практики физической культуры и спорта Костанайского регионального университета им. А. Байтурсынова Н.А. Огиенко

Подпись Огиенко Н.А.
заверяю.
Смалина О.А.
(подпись)
гл. специалист отдела кадров
(должность, ФИО)
М.П.

КАДР БӨЛІМІ
ОТДЕЛ КАДРОВ

Н.А. Огиенко

Лист регистрации дополнений и изменений
в рабочей программе дисциплины (модуля)

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол

по направлению подготовки 45.03.01 Филология

основной профессиональной образовательной программы высшего образования Преподавание русского языка и литературы

на 2024 / 2025 учебный год

№ п/п	Номер и название раздела РПД	Краткая характеристика вносимых дополнений / изменений в РПД	Дата и номер протокола заседания кафедры	Дата и номер протокола заседания Учебно-методического совета	Дата и номер протокола заседания учёного совета филиала
1	Раздел 7.1 Рекомендуемая литература	Актуализированы источники основной и дополнительной литературы	06.02.2024 г., протокол № 06	15.02.2024 г., протокол № 06	29.02.2024 г., протокол № 07
2	Раздел 7.2 Перечень информационных технологий	Актуализированы даты лицензионного программного обеспечения	06.02.2024 г., протокол № 06	15.02.2024 г., протокол № 06	29.02.2024 г., протокол № 07