

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Тюлегенова Диана Амиржановна

Должность: Директор

Дата подписания: 27.06.2023 08:38:33

Уникальный программный ключ:

125b8acc44c5368c45bd8abf3dc3ced44ced07e8486e1866eae0b88945984f

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Костанайский филиал

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Перевод и переводоведение» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 1 из 5

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____



УТВЕРЖДАЮ

Директор Костанайского филиала

ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

_____ Р.А. Тюлегенова

25.05.2023 г.

**Методические рекомендации
для подготовки к занятиям семинарского типа**

по дисциплине (модулю)

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

Направление подготовки (специальность)
45.03.02 Лингвистика

Направленность (профиль)
Перевод и переводоведение

Присваиваемая квалификация (степень)
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Год набора 2021

Костанай, 2023 г.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Костанайский филиал
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Перевод и переводоведение» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 2 из 5

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Методические рекомендации приняты

Учёным советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 10 от 25 мая 2023 г.

Председатель учёного совета
филиала

Р.А. Тюлегенова

Секретарь учёного совета
филиала

Н.А. Кравченко

Методические рекомендации рекомендованы

Учебно-методическим советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 10 от 18 мая 2023 г.

Председатель
Учебно-методического совета

Н.А. Нализко

Методические рекомендации разработаны и рекомендованы кафедрой социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол заседания № 10 от 16 мая 2023 г.

Заведующий кафедрой _____ Т.К. Нуртазенов

Автор (составитель) _____ Селезнев С.Г., старший преподаватель



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Костанайский филиал
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Перевод и переводоведение» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 3 из 5

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Учебные занятия по дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту «Волейбол» проводятся в форме контактной работы (аудиторной, внеаудиторной) обучающихся с преподавателем и в форме самостоятельной работы. 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 «Волейбол», 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.

Методические указания по выполнению контрольных нормативов для текущего и рубежного контроля.

-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 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



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Костанайский филиал
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Перевод и переводоведение» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 4 из 5

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

сантиметрах лучшая, при условии, что после приземления на пол не будет переступания ногами и касания руками пола в сторону места отталкивания

- девушки, юноши верхняя передача над собой на месте

Передача мяча двумя руками сверху выполняется из исходного положения (стойки), в котором ноги согнуты в коленях (одна нога немного впереди), туловище в вертикальном положении. Руки согнуты в локтях (локти направлены вперед в стороны) под углом 45°, кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом, выполняется над собой вверх на примерную высоту 1-1,5 м.

- девушки/юноши, нижняя передача над собой на месте

Перед передачей ступни на одном уровне, или одна впереди другой на 0,5 ступни. Ступни на расстоянии не менее ширины плеч. При передаче вперед туловище наклонено вперед (во всех фазах), при передаче за спину - вертикально. Ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук. Перед передачей руки (предплечья и кисти) находятся на уровне пояса, локти впереди туловища. Кисти сложены в замок и опущены. Руки выпрямлены в локтях и плотно сложены. Мяч принимается на предплечья, чуть выше лучезапястных суставов. Положение рук позволяет игроку зрительно контролировать мяч в момент приёма.

- девушки/юноши, верхняя передача в парах.

Техника выполнения данной передачи практически та же, что и при передаче над собой, но лишь с одной поправкой: при выполнении передачи разгибание ног, туловища и рук производится вперед-вверх.

- девушки/юноши, нижняя передача в парах.

Перед передачей ступни на одном уровне, или одна впереди другой на 0,5 ступни. Ступни на расстоянии не менее ширины плеч. При передаче вперед туловище наклонено вперед (во всех фазах), при передаче за спину - вертикально. Ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук. Перед передачей руки (предплечья и кисти) находятся на уровне пояса, локти впереди туловища. Кисти сложены в замок и опущены. Руки выпрямлены в локтях и плотно сложены. Мяч принимается на предплечья, чуть выше лучезапястных суставов. Положение рук позволяет игроку зрительно контролировать мяч в момент приёма. После приёма руки остаются в положении приёма, или незначительно сопровождают мяч.

- девушки/юноши, нижняя подача на точность по зонам

Занимающийся стоит боком к сетке. Мяч левой рукой подбрасывает вверх. Одновременно с подбрасыванием правой рукой выполняет замах вниз назад, правое плечо отводит назад и несколько опускает вниз. При снижении подброшенного мяча маховым движением прямой правой руки сзади вправо вперед ударное движение одновременно с вращением туловища вокруг вертикальной оси и выведением правого плеча вперед. Ноги при этом выпрямляются, тяжесть тела переносится на впереди стоящую левую ногу. Удар по мячу наносится напряженной 28 вогнутой кистью снизу сбоку впереди туловища занимающегося на уровне его пояса. Рука после удара вытягивается вперед в направлении сетки, как бы сопровождал мяч. Выполняется точно по зонам на другую площадку, зона подачи выбирается преподавателем.

- девушки/юноши, верхняя подача на точность по зонам

Занимающийся стоит лицом к сетке.левой рукой мяч плавно подбрасывает почти над головой, чуть впереди на высоту до 0,5 м. Одновременно выполняет замах правой рукой вверх



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Костанайский филиал
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Перевод и переводоведение» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 5 из 5

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

назад, поднимает руку и отводит согнутой в локте за голову. При этом игрок несколько прогибается в грудной и поясничной частях туловища, отводит назад правое плечо и наклоняет голову назад. При выполнении ударного движения правую руку из крайнего положения замаха разгибает в локте и маховым движением выносит вверх, правое плечо поднимает вверх. Далее игрок ведет руку к мячу немного выше головы и впереди себя (угол наклона вытянутой руки до 80 градусов). Удар по мячу выполняет «жесткой» кистью и несколько снизу. Ноги при этом выпрямляются, тяжесть тела переносится впереди левую ногу. В дальнейшем рука вытягивается в направлении сетки, а затем опускается. Выполняется точно по зонам на другую площадку, зона подачи выбирается преподавателем.