

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

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература	стр. 3
---	--------

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.

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература		стр. 4
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 укрепления 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	Проводить подготовительные и специально-подготовительные части учебно-практического занятия.	
Владеть:		
пороговый	Методиками и методами самодиагностики и самооценки.	
продвинутый	Средствами оздоровления для саммокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности.	
высокий	Методиками и методами самодиагностики и самооценки, средствами оздоровления для саммокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени.	

4 ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)						
Общая трудоемкость					0 ЗЕТ	
Часов по учебному плану : 328 в том числе : аудиторные занятия : 320 самостоятельная работа : 8 :					Виды контроля в семестрах: зачеты 1, 2, 3, 4, 5	
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 безопасности на занятиях					

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература						стр. 5
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	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 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	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	Метод: целостного контроля упражнения. Форма контроля: целостное выполнение упражнений.
Раздел 3. Рубежный контроль 1						
3.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Передача двумя руками сверху". /Пр/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 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 передачи мяча сверху двумя руками.
Раздел 4. Передача мяча двумя руками снизу						

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература							стр. 6
4.1	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	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 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 практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.	
4.2	Преподаватель легким ударом направляет мяч в зону игрока. Игрок после перемещения принимает стойку и передает мяч обратно преподавателю. /Пр/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 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 практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.	
4.3	История возникновения волейбола. Технические действия в волейболе, выполнение верхней и нижней передачи /Ср/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 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 практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.	
Раздел 5. Рубежный контроль 2							

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература							стр. 7
5.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Передача двумя руками снизу". /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 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.	
Раздел 6. Передача мяча двумя руками сверху в парах							
6.1	Передача в парах. Расстояние 4—6 м ,партнеру, стоящему справа,партнеру, стоящему слева. /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 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 практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.	
6.2	Встречная передача в колоннах,расстояние между колоннами 4—6 м. Передача с выходом вперед,встречная передача в колоннах вдоль сетки с переходом игроков в противоположную колонну /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2Л2.2 Л2.3 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.	

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература						стр. 8
	Раздел 7. Рубежный контроль 3					
7.1	Нормативы физической подготовленности для закрепление раздела "Передачи мяча двумя руками сверху в парах" /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2Л2.2 Л2.3 Э3 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 верхнего отдела туловища..
	Раздел 8. Передача мяча двумя руками снизу в парах					
8.1	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	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 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 практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература						стр. 9
8.2	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	Л1.1 Л1.2Л2.1 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 практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
Раздел 9. Рубежный контроль 4						
9.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Передача двумя руками снизу в парах ". /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2Л2.2 Л2.3 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.
Раздел 10. Нападающий удар в волейболе						

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература							стр. 10
10.1	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	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 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 практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.	
Раздел 11. Рубежный контроль 1							
11.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Нападающий удар ". /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 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 нападающего удара	
Раздел 12. Блокирование							

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература						стр. 11
12.1	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	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 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 практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
Раздел 13. Рубежный контроль 2						
13.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Блокирование". /Пр/	2	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2Л2.2 Л2.3 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 14. Подача						

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература						стр. 12
14.1	Мяч подается близко к сетке (Ударное движение отрывистое, четкое, «твердой ладшкой») К самой лицевой линии. Поочередно близко 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	Л1.1 Л1.2Л2.1 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 практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
Раздел 15. Рубежный контроль 3						
15.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Подача". /Пр/	2	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 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 подачи в волейболе.
15.2	Описать виды подач и технику их выполнения /Ср/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 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 практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература						стр. 13
	Раздел 16. Совершенствование нападающего удара и подачи в волейболе					
16.1	Совершенствование и закрепление технических действий по выполнению упражнений 1 для нападающего удара 2 для подачи /Пр/	2	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 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 практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
	Раздел 17. Рубежный контроль 4					
17.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Совершенствованию нападающего удара и подачи в волейболе" /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2Л2.2 Л2.3 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 18. Основные понятия тактических действий в волейболе					

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература						стр. 14
18.1	Индивидуальные действия — это самостоятельные действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи Групповые действия — взаимодействие двух или не- скольких игроков, выполняющих конкретную командную задачу. Командные действия — взаимодействие всех игроков команды, направленные на выполнение определенных задач в нападении и защите . /Пр/	3	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 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 практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
Раздел 19. Рубежный контроль 1						
19.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Тактические действия в волейболе". /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 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 тактических действий в волейболе
Раздел 20. Тактика нападения и защиты в волейболе						

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература						стр. 15
20.1	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/	3	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 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 практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
Раздел 21. Рубежный контроль 2						
21.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Тактика нападения и защиты в волейболе". /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 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 22. Прием подачи в волейболе						

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература						стр. 16
22.1	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Прием подач в своих «коридорах». Три игрока располагаются в линию. С противоположной стороны чередуются подачи на переднюю и заднюю части площадки</p> <p>/Пр/</p>	3	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	<p>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.</p>
Раздел 23. Рубежный контроль 3						
23.1	<p>Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Прием подачи в волейболе".</p> <p>/Пр/</p>	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2Л2.2 Л2.3 Э1 Э4 Э5	<p>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 закреплении упражнений в приеме подачи.</p>
Раздел 24. Групповые действия в нападении						

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература						стр. 17
24.1	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/	3	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 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 практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
Раздел 25. Рубежный контроль 4						
25.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Групповые действия в нападении ". /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2Л2.3 Л2.4 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.
Раздел 26. Совершенствования групповых и командных действий в нападении						

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература						стр. 18
26.1	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/	4	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 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 практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
Раздел 27. Рубежный контроль 1						
27.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Совершенствование групповых и командных действий в нападении". /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 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 и командных действий в нападении.
Раздел 28. Совершенствование тактика приема нападающих ударов						

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература						стр. 19
28.1	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/	4	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 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 практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
Раздел 29. Рубежный контроль 2						
29.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Совершенствование тактики приема нападающих ударов". /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 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 30. Совершенствование техники верхней передаче мяча						

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература						стр. 20
30.1	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/	4	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 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 практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
Раздел 31. Рубежный контроль 3						
31.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Совершенствование техники верхней передачи мяча". /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 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 техники верхней передачи мяча.
Раздел 32. Совершенствования нижней передачи мяча						

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература						стр. 21
32.1	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками /Пр/	4	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 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 практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
32.2	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками с последующим падением и перекатом сторону на бедро и спину. /Пр/	4	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 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 практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
Раздел 33. Рубежный контроль 4						
33.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Совершенствование нижней передачи". /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 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.
Раздел 34. ОФП. Круговая тренировка						

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература						стр. 22
34.1	ОФП. Круговая тренировка и упражнения тренажерах. Развитие силы и силовой выносливости. /Пр/	5	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 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 практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
Раздел 35. Рубежный контроль 1						
35.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела " ОФП. Круговая тренировка" ". /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 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 общеразвивающих упражнений.
Раздел 36. Совершенствование игровых приемов.						

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература							стр. 23
36.1	Совершенствование игровых приемов. Учебная игра. Тактика игры в нападении. /Пр/	5	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 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 практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.	
36.2	Техника выполнения нижнего приема, при приеме подачи и игры в защите /Пр/	5	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 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 практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.	
Раздел 37. Рубежный контроль 2							
37.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Совершенствование игровых действий ". /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 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 практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.	

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература						стр. 24
Раздел 38. Учебная игра						
38.1	Совершенствование игровых приемов. Учебная игра. Тактика игры в защите. /Пр/	5	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 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 практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.
Раздел 39. Рубежный контроль 3						
39.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Совершенствование игровых приемов . /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 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 игровых приемов.
Раздел 40. Учебная игра						
40.1	Учебная игра /Пр/	5	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 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 практических занятий с помощью следующих оценочных средств: наблюдение, контрольные нормативы.

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература						стр. 25
	Раздел 41. Рубежный контроль 4					
41.1	Нормативы физической подготовленности по закреплению раздела "Учебная игра ". /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 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.

6 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	
6.1 Перечень видов оценочных средств	
<p>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..</p> <p>Рубежный контроль проводится с целью определения степени сформированности отдельных компетенций обучающихся по завершению освоения очередного раздела курса, используемые оценочные средства: выполнение контрольных нормативов.</p> <p>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.</p>	
6.2 Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей и рубежной аттестации	
<p>Практические задания по темам дисциплины (модуля) для текущей аттестации в целом:</p> <p>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).</p> <p>Рубежный контроль выполняется в форме выполнения контрольных нормативов (все представленные контрольные упражнения выполняются с учетом времени и количеством выполненных повторений).</p> <ul style="list-style-type: none"> -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. <p>Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения текущего и рубежного контролей успеваемости представлены в ФОС по дисциплине.</p>	
6.3 Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации	
<p>Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.</p> <p>Используемые оценочные средства: выполнения контрольных нормативов.</p> <p>Примеры типовых заданий для проведения промежуточной аттестации обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять передачу двумя руками сверху - выполнять передачу двумя руками снизу - выполнять подачу снизу. 	

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература	стр. 26
---	---------

- 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%), 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» («В+», «В», «В-», 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» («С+», «С», «С-», «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.

Более подробно о бально-рейтинговой системе оценки результатов обучения студентов можно ознакомиться в документе «Положение о бально-рейтинговой системе оценки результатов обучения студентов» находящемся на сайте http://csu.kz/sveden/files/Formi_sroki_kontrolya_31.08.2017.pdf

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		Волейбол: теория и практика: учебник (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479)	Москва: Спорт, 2016	ЭБС
Л1.2	Стриханов М. Н., Савинков В. И.	Физическая культура и спорт в вузах: Учебное пособие (https://urait.ru/bcode/430716)	Москва: Юрайт, 2023	ЭБС

7.1.2 Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.1	Фомин Е. В., Булыкина Л. В.	Волейбол: начальное обучение: учебное пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430415)	Москва: Спорт, 2015	ЭБС
Л2.2	Кафка Б., Йеневайн О.	Функциональная тренировка: спорт, фитнес: научно-популярное издание (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461318)	Москва: Спорт, 2016	ЭБС

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература				стр. 27
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.3	Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И.	Гимнастика: общеразвивающие упражнения: учебное пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271)	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017	ЭБС
Л2.4	Бурухин С. Ф.	Методика обучения физической культуре. гимнастика: Учебное пособие Для академического бакалавриата (https://urait.ru/bcode/437594)	Москва: Юрайт, 2019	ЭБС
7.2 Перечень информационных технологий				
7.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение				
<p>1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional OEM Software (Сертификат подлинности (COA) наклеен на корпус ПК), Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN License (Лицензия № 42627774 от 24.08.2007 бессрочно), операционная система Microsoft Windows 7 PRO CIS and GE OEM Software (Сертификат подлинности (COA) наклеен на корпус ПК), операционная система Microsoft Windows 7 PRO CIS and GE OEM Software (Сертификат подлинности (COA) наклеен на корпус ПК).</p> <p>2. Пакет прикладных программ Microsoft Office. Microsoft® Office Standard Single Language License & Software Assurance Open Value No Level 3 Years Acquired Year 1 Academic AP (Лицензионное соглашение V7664610 от 14.11.2022 до 30.11.2025)</p> <p>3. Программное обеспечение «Визуальная студия тестирования» (Договор №4270 от 01.07.2017. бессрочно).</p> <p>4. Антивирусное ПО Kaspersky Endpoint Security Educational License (Лицензия №2FA8-221114-061421-236- 1377 с 18.11.2022 до 20.11.2023)</p> <p>5. Программное обеспечение «1С: Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях». (Электронная лицензия. Регистрационный номер: 802214523 срок действия - бессрочно).</p> <p>6. Программа ЭВМ «Среда электронного обучения ЗКЛ» для организации дистанционного обучения (Договор № 1166.7 от 01.02.2023 до 08.02.2024 г.)</p> <p>7. Программное обеспечение «PDFedit». Редактор PDF файлов (Свободно распространяемое программное обеспечение)</p>				
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/defaultx.asp				
2 Республиканская межвузовская электронная библиотека [Электронный ресурс]. – URL: http://rmebrk.kz/				
3 Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ» [Электронный ресурс]. – URL: http://e.lanbook.com/				
4 Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red				
5 Электронно-библиотечная система «Юрайт» [Электронный ресурс]. – URL: https://urait.ru/				
6 Справочно-правовая система "Гарант" [Электронный ресурс]. – https://internet.garant.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 перетягивания, 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:				
Спортивный комплекс. Спортивный зал.				

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература	стр. 28
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 перетягивания, 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 и 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 перетягивания, 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 самостоятельной работы, выполнения курсовых работ:	
Учебная аудитория для самостоятельной работы, выполнения курсовых работ № 317	
Количество посадочных мест – 20, из них 17 рабочих мест оборудованы компьютерами и ноутбуками	
Учебное оборудование: рабочее место преподавателя, учебная мебель, тумба (под оргтехнику), шкаф (стеллаж) для хранения.	
Технические средства обучения: компьютеры (17) в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП), принтер, МФУ высокой производительности, 3D принтер, оснащенные доступом к информационным ресурсам в сети «Интернет» и электронной информационной образовательной среде филиала.	
Учебная аудитория для самостоятельной работы, выполнения курсовых работ № 301	
Количество посадочных мест – 20, из них 10 рабочих мест оборудованы компьютерами.	
Учебное оборудование: рабочее место преподавателя, доска маркерная, учебная мебель.	
Технические средства обучения: компьютеры в комплекте (10) (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП). Аудитория обеспечена доступом к информационным ресурсам в сети «Интернет» и электронной информационной образовательной среде филиала.	
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 309	
Оборудование: стол для профилактики учебного оборудования, стул, стеллаж для запасных частей компьютеров и офисной техники, воздушный компрессор, паяльная станция, пылесос, стенд для тестирования компьютерных комплектующих, лампы.	
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 316	
Оборудование: стол для профилактики учебного оборудования, стул, шкаф для хранения учебного оборудования; ассортимент отверток, кисточек, мини-мультиметр, дополнительные USB Flash накопители, сумка для CD/DVD дисков.	
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 24	

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Русский язык и литература	стр. 29
Оборудование: столярный станок, электролобзик, шуруповерт, электродрель, электрозамеряющие приборы, стол для профилактики учебного оборудования, стул, стеллажи для хранения	
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.	
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 213	
Оборудование: стол для профилактики учебного оборудования, стул, шкаф для хранения учебного оборудования; ассортимент отверток, кисточек, мини-мультиметр, дополнительные USB Flash накопители, сумка для CD/DVD дисков.	
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 300	
Оборудование: стол для профилактики учебного оборудования, стул, шкаф для хранения учебного оборудования; ассортимент отверток, кисточек, мини-мультиметр, дополнительные USB Flash накопители, сумка для CD/DVD дисков.	

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 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

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол», разработанную старшим преподавателем Селезнёвым 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 программе высшего образования «Русский язык и литература» направления подготовки 45.03.01 Филология

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. 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 45.03.01 Филология, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12 августа 2020 г. №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 «Русский язык и литература» направления 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



М.П.

Подпись *Огиенко Н.А.*
заверяю
Олга Суалина О.А.
(подпись)
и.о. специалиста отдела кадров
(должность, ФИО)

Н.А. Огиенко