

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце: МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФИО: Силин Яков Петрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 01.09.2023 15:19:00  
Уникальный программный ключ:  
24f866be2aca16484036a8eb73e509a931e6f5

Одобрена

на заседании кафедры

22.11.2022 г.

протокол № 2

И.о. зав. кафедрой Кочерьян М.А.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»

Утверждена

Советом по учебно-методическим  
вопросам и качеству образования

14 декабря 2022 г.

протокол № 4

Председатель Карх Д.А.

(подпись)



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Элективные курсы по физической культуре и спорту (волейбол)
Направление подготовки	43.03.03 Гостиничное дело
Профиль	Гостиничная и ресторанный деятельность
Форма обучения	очная
Год набора	2023

Разработана:  
Преподаватель  
Фагина С.С.

Екатеринбург  
2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>3</b>
<b>1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	<b>3</b>
<b>3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП</b>	<b>4</b>
<b>5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b>	<b>4</b>
<b>6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ</b>	<b>5</b>
<b>7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b>	<b>14</b>
<b>9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>15</b>
<b>11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>16</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата, разработанной в соответствии с ФГОС ВО

ФГОС ВО	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело (приказ Минобрнауки России от 08.06.2017 г. № 515)
ПС	

### 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения учебной дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" является:

формирование компетенций, направленных на приобретение знаний и практических навыков, необходимых для овладения самостоятельного методически правильного использования

методов физического воспитания и укрепления здоровья, способных обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность индивида;

обеспечение подготовки и стимулирование студентов к выполнению нормативов и требований ВФСК "ГТО" в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)", являющегося программной и нормативной основой физического воспитания населения.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к базовой части учебного плана.

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточный контроль	Часов				З.е.
	Всего за семестр	Контактная работа (по уч.зан.)		Самостоятельная работа в том числе подготовка контрольных и курсовых	
		Всего	Практические занятия, включая курсовое проектирование		
Семестр 1					
	0	42	42	0	0
Семестр 2					
Зачет	0	48	48	16	0
Семестр 3					
	0	40	40	20	0
Семестр 4					
Зачет	0	64	64	16	0
Семестр 5					
	0	40	40	20	0
Семестр 6					
Зачет	0	16	16	6	0
	0	250	250	78	0

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП

В результате освоения ОПОП у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные в соответствии ФГОС ВО.

Шифр и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1.УК-7 Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.
	ИД-2.УК-7 Умеет выполнять комплекс физических упражнений.
	ИД-3.УК-7 Имеет практический опыт занятий физической культурой.

#### 5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Часов						
	Наименование темы	Всего часов	Контактная работа (по уч.зан.)			Самост. работа	Контроль самостоятельной работы
			Лекции	Лабораторные	Практические занятия		
Семестр 1		42					
Тема 1.	Введение.	20			20		
Тема 2.	Обучение основным элементам в волейболе.	22			22		
Семестр 2		64					
Тема 3.	Обучение стойкам и перемещениям.	24			24		
Тема 4.	Техника владения мячом. Передачи.	40			24	16	
Семестр 3		60					
Тема 5.	Техника владения мячом в перемещении. Прием мяча.	20			20		
Тема 6.	Техника владения мячом. Поддачи.	40			20	20	
Семестр 4		80					

Тема 7.	Техника выполнения нападающего удара с элементами защиты.	32			32		
Тема 8.	Техника выполнения блока. Одиночного. Группового.	48			32	16	
Семестр 5		60					
Тема 9.	Обучение тактики волейбола. Тактика системы защиты.	20			20		
Тема 10.	Обучение практическому использованию приемов, элементов, вариантов тактики.	40			20	20	
Семестр 6		22					
Тема 11.	Освоение и совершенствование игроками тактических действий.	8			8		
Тема 12.	Совершенствование общих и специальных физических качеств для закрепление техники и тактики игры.	14			8	6	

## 6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Раздел/Тема	Вид оценочного средства	Описание оценочного средства	Критерии оценивания
Текущий контроль (Приложение 4)			
1 семестр - 6 семестр	Ведомости посещаемости учебных занятий (Приложение 4)	Посещение практических занятий (одно занятие 2 балла)	Не более 50 баллов
1 семестр - 6 семестр	Списки волонтеров или болельщиков, которые посетили спортивно-массовые мероприятия (Приложение 4)	Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в качестве волонтера или болельщика (от 5 до 10 баллов в зависимости от уровня мероприятия)	Не более 30 баллов
1 семестр - 6 семестр	Протоколы участия во Всероссийских проектах ВФСК "ГТО" и "От студзачета к знаку "ГТО" (Приложение 4)	Выполнение нормативов ВФСК "ГТО" и нормативов студзачета: Золотой знак "ГТО" 50 баллов Серебряный знак "ГТО" 40 баллов Бронзовый знак "ГТО" 30 баллов Любой знак "От студзачета к знаку "ГТО" 10 баллов	Не более 50 баллов
1 семестр - 6 семестр	Скриншоты прохождения дистанций или протоколы спортивно-массовых мероприятий (Приложение 4)	Участие во Всероссийских и внутривузовских спортивно-массовых мероприятиях ("Кросс нации", "Лыжня России", "Лед надежды нашей" и др.), а также внутривузовских соревнованиях и соревнованиях АССК (от 5 до 15 баллов в зависимости от уровня соревнований)	Не более 30 баллов

1 семестр - 6 семестр	Протоколы соревнований и журналы посещаемости (Приложение 4)	Регулярное посещение занятий в сборных и секциях университета. Участие в соревнованиях сборных команд университета в течение учебного года (от 10 до 100 в зависимости от количества посещенных занятий и результатов выступлений на соревнованиях, но не более 10 баллов в месяц за посещаемость занятий)	Не более 100 баллов
Промежуточный контроль (Приложение 5)			
2 семестр (За)	Нормативы (Приложение 5)	<p>Нормативы для определения развития физических качеств:</p> <p>1. Прыжок в длину с места. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см</p> <p>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6</p> <p>3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33</p> <p>4. Челночный бег 3x10 м. (девушки): 50% - 10.0, 75% - 9.3, 100% - 9.0 (юноши): 50% - 9.0, 75% - 8.2, 100% - 8.0</p> <p>5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10</p> <p>6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6.</p> <p>Для студентов специальной медицинской группы для получения зачёта (промежуточный контроль) необходимо подготовить и защитить реферат на тему: "Теория и методика занятий (избранным видом спорта)" (приложение 2).</p>	50-100%

4 семестр (За)	Нормативы (Приложение 5)	<p>Нормативы для определения развития физических качеств:</p> <p>1. Прыжок в длину с места. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см</p> <p>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6</p> <p>3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33</p> <p>4. Челночный бег 3x10 м. (девушки): 50% - 10.0, 75% - 9.3, 100% - 9.0 (юноши): 50% - 9.0, 75% - 8.2, 100% - 8.0</p> <p>5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10</p> <p>6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6.</p> <p>Для студентов специальной медицинской группы для получения зачёта (промежуточный контроль) необходимо подготовить и защитить реферат на тему: "Теория и методика занятий (избранным видом спорта)" (приложение 2).</p>	50 - 100%
----------------	-----------------------------	---	-----------

6 семестр (За)	Нормативы (Приложение 5)	<p>Нормативы для определения развития физических качеств:</p> <p>1. Прыжок в длину с места. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см</p> <p>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6</p> <p>3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33</p> <p>4. Челночный бег 3x10 м. (девушки): 50% - 10.0, 75% - 9.3, 100% - 9.0 (юноши): 50% - 9.0, 75% - 8.2, 100% - 8.0</p> <p>5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10</p> <p>6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6.</p> <p>Для студентов специальной медицинской группы для получения зачёта (промежуточный контроль) необходимо подготовить и защитить реферат на тему: "Теория и методика занятий (избранным видом спорта)" (приложение 2).</p>	50 - 100%
----------------	-----------------------------	---	-----------



## ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Показатель оценки освоения ОПОП формируется на основе объединения текущей и промежуточной аттестации обучающегося.

Показатель рейтинга по каждой дисциплине выражается в процентах, который показывает уровень подготовки студента.

Текущая аттестация. Используется 100-балльная система оценивания. Оценка работы студента в течении семестра осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки учебных достижений в процессе обучения по данной дисциплине.

В рабочих программах дисциплин и практик закреплены виды текущей аттестации, планируемые результаты контрольных мероприятий и критерии оценки учебных достижений.

В течение семестра преподавателем проводится не менее 3-х контрольных мероприятий, по оценке деятельности студента. Если посещения занятий по дисциплине включены в рейтинг, то данный показатель составляет не более 20% от максимального количества баллов по дисциплине.

Промежуточная аттестация. Используется 5-балльная система оценивания. Оценка работы студента по окончанию дисциплины (части дисциплины) осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки достижений студента в процессе обучения по данной дисциплине. Промежуточная аттестация также проводится по окончанию формирования компетенций.

Порядок перевода рейтинга, предусмотренных системой оценивания, по дисциплине, в пятибалльную систему.

Высокий уровень – 100% - 70% - отлично, хорошо.

Средний уровень – 69% - 50% - удовлетворительно.

Показатель оценки	По 5-балльной системе	Характеристика показателя
100% - 85%	отлично	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на высоком уровне
84% - 70%	хорошо	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов.  Могут быть допущены недочеты, исправленные студентом самостоятельно в процессе работы (ответа и т.д.)
69% - 50%	удовлетворительно	обладают общими теоретическими знаниями, умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на среднем уровне. Допускаются ошибки, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.
49 % и менее	неудовлетворительно	обладают не полным объемом общих теоретическими знаниями, не умеют самостоятельно применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Не сформированы умения и навыки для решения профессиональных задач
100% - 50%	зачтено	характеристика показателя соответствует «отлично», «хорошо», «удовлетворительно»
49 % и менее	не зачтено	характеристика показателя соответствует «неудовлетворительно»

## 7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.2 Содержание практических занятий и лабораторных работ

### Тема 1. Введение.

Введение в спортивную специализацию. Техника безопасности. Особенности техники и методики разминки. Суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц.

### Тема 2. Обучение основным элементам в волейболе.

Обучению Положения тела, правильное положение ног. Правильное положение кистей, напряжение пальцев, согласованность рук, туловища, ног. Перемещение по площадке ходьбой, бегом, скачком, падением, кувырками, прыжками. Фаза амортизации.

1. Терминология технических приемов в волейболе.
2. Обучение техническому приему через трансформацию зрительного образа, разделяя технический прием на основные элементы движения.
3. Выполнение имитации технического приема (без мяча) фиксируя положение рук, кистей, пальцев, положение ног.
4. Упражнения (с мячами, с партнером) от простого к сложному.
5. Обучение технике приема мяча в различных упражнениях.
6. Совершенствование изученных элементов техники в двусторонней тренировочной игре с использованием всех элементов перемещений, технических приемов и правил игры в волейбол.

### Тема 3. Обучение стойкам и перемещениям.

Стойка игроков передней линии для быстрого переключения от одного действия к другому. Стойки игроков задней линии для выполнения приема и защиты. Развитие основных физических качеств.

1. Обучение всех видов стоек.
2. Изучение, практика и использование всех видов стоек в статическом, динамическом положении тела, в различных игровых ситуациях с помощью упражнений.
3. Выполнение требований к перемещениям (ходьбой, бегом, скачком) и остановкам. Применение перемещений в упражнениях для выполнения приема и защиты.
4. Развитие основных физических качеств осуществляется с помощью надлежащих, подводящих упражнений для повышения функциональных возможностей, укрепления опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способствующих высокой надежности игровых действий.

### Тема 4. Техника владения мячом. Передачи.

Верхняя передача двумя руками. Передачи длинные, короткие, высокие, средние, низкие. Развитие основных физических качеств.

1. Изучение техники верхней передачи мяча.
2. Обучение технике владения мячом в групповых упражнениях.
2. Развитие основных физических качеств для реализации выполнения верхней передачи.

### Тема 5. Техника владения мячом в перемещении. Прием мяча.

Техника выполнения технически правильного выхода под мяч и выполнение приема мяча. Имитация приема мяча. Прием мяча от партнера. Прием мяча в парах. Прием мяча с поочередной передачей мяча по низкой, средней и высокой траектории. Развитие основных физических качеств.

1. Изучение техники нижней передачи.
2. Исполнение нижней передачи в различных упражнениях (в стойках, в перемещениях) приближенных к игровым ситуациям. Техника владения мячом.
3. Развитие основных физических качеств для отработки и четкого выполнения нижней защитной стойки.

### Тема 6. Техника владения мячом. Подачи.

Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. подача силовая в прыжке. подача планер.

1. Обучение техники различных видов подач.
2. Освоение и отработка выбранного вида подачи для совершенствования выполнения.
3. Развитие основных физических качеств для стабильности и качества выполнения подачи.

Тема 7. Техника выполнения нападающего удара с элементами защиты.

Разбег, прыжок и замах для нападающего удара. Обучение выполнения обманного удара (скидка), обучение выполнения нападающего удара по линии и в диагональ. Элементы защиты. Обучение определения падения мяча, применение технически правильного выхода под мяч и выполнения приема мяча.

1. Изучение техники выполнения нападающего удара с места, с разбега, обманного удара с места, с разбега.
2. Обучение техники выполнения защиты, в перемещении и с определением правильного выхода под мяч.
3. Развитие основных физических качеств для совершенствования выполнения в различных упражнениях и игровых ситуациях.

Тема 8. Техника выполнения блока. Одиночного. Группового.

Техника выполнения блока на месте и в перемещении, одиночный и групповой. Развитие основных физических качеств.

1. Изучение техники блока.
2. Обучение различным видам блока (на месте и в перемещении, одиночный и групповой).
3. Развитие основных физических качеств для совершенствования выполнения в упражнениях приближенных к игровым ситуациям.

Тема 9. Обучение тактики волейбола. Тактика системы защиты.

Взаимодействие игроков передней линии между собой при постановке блока, защиты и страховки. Взаимодействие игроков задней линии при выборе места защиты и взаимодействие игроков между собой. Защитные действия -углом вперед, углом назад, смешанная. Развитие основных физических качеств.

1. Освоение индивидуальных, групповых, командных тактических действий и воспитания тактического мышления.
2. Изучение различных видов систем защиты.
3. Индивидуальное, групповое обучение взаимодействию в упражнениях приближенных к игре.
4. Развитие основных физических качеств для технически правильного выполнения всех элементов используемых в игре.

Тема 10. Обучение практическому использованию приемов, элементов, вариантов тактики.

Учебная командная игра с применением приемов, элементов, вариантов тактики. Развитие основных физических качеств.

1. Изучение и практическое использование навыков, в игре.
2. Развитие основных физических качеств в общекомандных действиях с помощью специальных упражнений приближенных к игре.

Тема 11. Освоение и совершенствование игроками тактических действий.

Освоение и совершенствование волейболистами тактических действий без сопротивления партнеров; с пассивным сопротивлением; с активным "управляемым" противником. Развитие основных физических качеств.

1. Изучение и практическое использование выбранной тактики игры, применяя индивидуальные особенности для сопротивления.
2. Развитие основных физических качеств в общекомандных действиях, с помощью специальных упражнений и в игровых ситуациях.

Тема 12. Совершенствование общих и специальных физических качеств для закрепление техники и тактики игры.

Взаимодействие с мячом (зрительный анализатор). Быстрота мышления. Развитие двигательных навыков. Скоростная, прыжковая и игровая выносливость. Реализация выбранной тактики игры и её совершенствование.

1. Закрепление изученных индивидуальных и общекомандных навыков в игре, практика с соперником.
2. Общая физическая подготовка для совершенствования индивидуальных особенностей.
3. Учебная командная игра.

### 7.3. Содержание самостоятельной работы

Тема 4. Техника владения мячом. Передачи.

1. Работа с учебно-методической литературой по волейболу.
2. Написание конспекта для проведения специальных разминочных упражнений по волейболу.
3. Изучение технических элементов в волейболе (верхняя передача, нижняя передача, защитные стойки).

Тема 6. Техника владения мячом. Подачи.

1. Изучение литературы по методике самостоятельных занятий волейболом.
2. Проведение специальных разминочных упражнений по волейболу.
3. Комплекс подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических элементов по волейболу.

Тема 8. Техника выполнения блока. Одиночного. Группового.

1. Изучение техники выполнения блока.
2. Изучение и самостоятельная отработка перемещений на блоке.
3. Выполнение комплекса упражнений для развития физических качеств с дополнительным оборудованием (утяжелители, гантели, эспандер, резина для фитнеса, скакалка и т.д).

Тема 10. Обучение практическому использованию приемов, элементов, вариантов тактики.

1. Написание конспекта для изучения тактических действий в волейболе с помощью специализированной литературы.
2. Самостоятельная отработка технических элементов в волейболе (имитации).
3. Укрепление и развитие физических качеств с помощью дополнительного оборудования (утяжелители, гантели, эспандер, резина для фитнеса, теннисные мячи, скакалка и т.д).

Тема 12. Совершенствование общих и специальных физических качеств для закрепление техники и тактики игры.

1. Повторение технических элементов в волейболе, самостоятельная отработка для закрепления техники.
2. Изучение литературы по методике самостоятельных занятий бегом и ходьбой.
3. Создание профиля в приложении Runkeeper.
4. Дозированная ходьба 4 часа в неделю.

7.3.1. Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену  
Самостоятельная подготовка не предусмотрена.

7.3.2. Практические задания по дисциплине для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену  
Приложение 2.

7.3.3. Перечень курсовых работ  
Не предусмотрены.

7.4. Электронное портфолио обучающегося  
Не предусмотрено.

7.5. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы  
Не предусмотрено.

7.6 Методические рекомендации по выполнению курсовой работы  
Не предусмотрено.

## **8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

### ***По заявлению студента***

В целях доступности освоения программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости кафедра обеспечивает следующие условия:

- особый порядок освоения дисциплины, с учетом состояния их здоровья;
- электронные образовательные ресурсы по дисциплине в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- изучение дисциплины по индивидуальному учебному плану (вне зависимости от формы обучения);
- электронное обучение и дистанционные образовательные технологии, которые предусматривают возможности приема-передачи информации в доступных для них формах.
- доступ (удаленный доступ), к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен РПД.

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Сайт библиотеки УрГЭУ**

<http://lib.usue.ru/>

### **Основная литература:**

1. Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО [Электронный ресурс]: Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 146 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/495446>

2. Поливаев А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) [Электронный ресурс]: Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 103 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/495360>

3. Конеева Е. В., Овчинников В. П., Кукаева Т. Я., Румянцева О. В., Писаренко Е. Г., Ястребова О. С., Романов С. С., Кублицкий В. Г., Волков А. В., Гладюк В. Г., Волков А. А., Жук О. А., Шишкова Н. Г. Спортивные игры: правила, тактика, техника [Электронный ресурс]: Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 322 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/495012>

4. Зайцев А. А., Васюкевич А. А., Дворнякова Л. А., Зайцева В. Ф., Ким В. М., Климачев В. А., Луткова Н. В., Луценко С. Я., Мануйленко Э. В., Новик Э. В., Чиж О. Н. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка [Электронный ресурс]: Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 227 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/496335>

5. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник и практикум для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 424 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/488898>

#### **Дополнительная литература:**

1. Давыдова Е. В., Давыдов Е. А. Развитие качества гибкости студентов при подготовке к выполнению нормативов ВФСК "ГТО" [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2019. - 53 – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/19/p492590.pdf>

2. Кудрявцев И. С., Козловских И. С. Методы воспитания скоростно-силовой выносливости у студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: Издательство УрГЭУ, 2019. - 115 – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/20/p492907.pdf>

3. Кочерьян М. А., Вашляева И. В., Шуралева Н. Н. Технологии тестирования и способы оценки физической подготовленности студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: Издательство УрГЭУ, 2020. - 138 – Режим доступа: <http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/21/p493602.pdf>

4. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 450 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/489224>

5. Эммерт М. С., Фаина О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 110 с – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/495814>

6. Стриханов М. Н., Савинков В. И. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: Юрайт, 2022. - 160 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/493629>

7. Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н., Усатов А. Н., Бальшева Н. В., Бочарова В. И. Самостоятельная работа студента по физической культуре [Электронный ресурс]: Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 149 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/495966>

### **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

#### **Перечень лицензионного программного обеспечения:**

Astra Linux Common Edition. Договор № 1 от 13 июня 2018, акт от 17 декабря 2018. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

МойОфис стандартный. Соглашение № СК-281 от 7 июня 2017. Дата заключения - 07.06.2017. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

#### **Перечень информационных справочных систем, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

Справочно-правовая система Гарант. Договор № 58419 от 22 декабря 2015. Срок действия лицензии -без ограничения срока

Справочно-правовая система Консультант +. Срок действия лицензии до 31.12.2023

## **11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Реализация учебной дисциплины осуществляется с использованием материально-технической базы УрГЭУ, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий и научно-исследовательской и самостоятельной работы обучающихся:

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех видов занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду УрГЭУ.

Все помещения укомплектованы специализированной мебелью и оснащены мультимедийным оборудованием спецоборудованием (информационно-телекоммуникационным, иным компьютерным), доступом к информационно-поисковым, справочно-правовым системам, электронным библиотечным системам, базам данных действующего законодательства, иным информационным ресурсам служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа презентации и другие учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.