Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ледович Татьяна Сергеевна
Должность: ректор
Дата подписания: 12.03.2026 14:56:30
Уникальный программный ключ:
5bc4499c8c52d1513eb28ea155cce32285775eeb

ИНСТИТУТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ КАВКАЗА
1996

ИНСТИТУТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ КАВКАЗА
частное образовательное учреждение
высшего образования

355008 г. Ставрополь, пр-т. Карла Маркса, 7
+7 (8652) 28-25-00
+7 (8652) 28-03-46
idnk@mail.ru | www.idnk.ru

Утверждаю

Ректор ЧОУ ВО «ИДНК»

_____Т.С. Ледович

«29» декабря 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.ДВ.01.01 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ВОЛЕЙБОЛ)

Направление подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии
Направленность (профиль) программы: администрирование информационных систем
Квалификация выпускника: Бакалавр
Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная
Год начала подготовки – 2026

Ставрополь, 2025

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями изучения учебной дисциплины являются:

- формирование у обучающихся универсальной компетенции, заключающейся в способности рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте (УК-7);

-формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;

-обучение технике и тактике игры в волейбол;

-формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.

2.МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к части - Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (волейбол), Блок 1 (Б1.О.ДВ.01.01), формируемой участниками образовательных отношений и находится в логической и содержательно-методической связи с другими дисциплинами.

Предшествующие дисциплины (курсы, модули, практики)	Последующие дисциплины (курсы, модули, практики)
Б1.О.13 Физическая культура и спорт	Б3.01 Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код и наименование компетенции	**Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции**	**Результаты обучения**
УК - 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 знает основы физической культуры, здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	**Знает:**нормы здорового образа жизни, основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий **Умеет:** соблюдать нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности **Владеет:**навыками соблюдения норм здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности
	УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения	**Знает:**рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте

	работоспособности в профессиональной деятельности	**Умеет:**выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте **Владеет:**рациональными способами и приемами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте
	УК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	**Знает:** рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте **Умеет:** оценивать необходимость использования рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте **Владеет:** навыками применения рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте

4.ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общий объем дисциплины составляет 328 академических часов.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа (всего)	**328**	**54**	**54**	**54**	**54**	**54**	**58**
в том числе:							
1) занятия лекционного типа (ЛК)							
из них							
– лекции							
2) занятия семинарского типа (ПЗ)	327,8	54	54	54	54	54	57,8
из них							
– практические занятия (ПР)	327,8	54	54	54	54	54	57,8
в том числе							
– практическая подготовка	-						
3) групповые консультации	-	-	-	-	-		-
4) индивидуальная работа	-	-	-	-	-		-
5) промежуточная аттестация	0,2	-	-	-	-		0,2

Самостоятельная работа (всего) (СР)							
в том числе:							
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)							
Подготовка к аттестации	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**
Общий объем, час	**328**	**54**	**54**	**54**	**54**	**54**	**57,8**
Форма промежуточной аттестации	**Зачет**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**Зачет**
Подготовка к аттестации	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**
Общий объем, час	**328**	**54**	**54**	**54**	**54**	**54**	**57,8**
Форма промежуточной аттестации	**Зачет**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**Зачет**

5.СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела
1	Вводное занятие. История и развитие волейбола в России. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий. Нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности	История возникновения и развития игры волейбол. Распространение волейбола в мире. Общие тенденции развития игры волейбол в России. Волейбол как средство совершенствования физической подготовки учащейся молодежи. Правила соревнований по волейболу. Изменения правил как объективная необходимость, вызываемая развитием игры. Методика организации и проведения соревнований. Правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся. Нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности.
2	Основы техники перемещения на площадке, стойки	Исходные положения; стойки (основная и низкая); перемещения (ходьба, прыжки, выпады; падение, скачок). Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Перемещение в колонне вдоль определенных границ площадки приставными шагами по 4 шага: лицом, правым боком, спиной, левым боком вперед. Упражнения в парах, тройках. Выполнение перемещений медленно, по частям, с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Броски и ловля набивного мяча: во время перемещения; после остановки различными способами; после остановки и поворота. Эстафеты с перемещениями

		различными способами, с выполнением различных заданий.
3	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в определенные периоды учебного года. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебе и спортивном совершенствовании.
4	Сочетание способов перемещений. Прием мяча в нижней передаче от сетки	Техника стоек, перемещенийволейболиста в нападении. Техника стоек,перемещений волейболиста в защите. Выпады: вперед,в сторону. Остановки: скачком, шагом. Техникапередачи двумя сверху над собой, назад (короткие,средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумяс поворотом, без поворота одной рукой. Техникаприема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь. Учебная игра. Техника нижней прямой подачи: спланирующей траекторией полета мяча. Техникаверхней прямой подачи: силовая, с планирующейтраекторией полета мяча. Подача в стену с расстояния. Подача в пределы площадки из-за лицевой линии.

5	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание, самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование метода стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб. Коррекция содержания занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля.
6	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой	Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения на 6-8 м с места, бег скачками на 25-30 м, прыжками: спиной вперед, боком из разных исходных положений.
7	Социально-биологические основы физической культуры	Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единица саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.
8	Закрепление техники верхней прямой подачи	Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. Подача в парах (игроки на боковых линиях).Подача в прыжке планирующая на заднюю линию. Подача в прыжке планирующая – укороченная.Подача

		на точность укороченная по зонам 2,3,4. Подача в правую, левую половину площадки. Подача в ближнюю, дальнюю часть площадки. Подача на точность прямо и по диагонали. По заданию преподавателя серия подач на точность в каждую зону. Учебная игра. Индивидуальные действия. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии и задней линии при приеме подачи нападающих ударов при блокировании и страховке. Система игры в защите углом вперед и углом назад.
9	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой	Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения на 6-8 м с места, бег скачками на 25-30 м, прыжками: спиной вперед, боком из разных исходных положений. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой, серийные прыжки назад - вперед, влево - вправо. Учебная игра
10	Совершенствование техники игры в нападении и защите	Индивидуальные действия. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии и задней линии при приеме подачи нападающих ударов при блокировании и страховке. Система игры в защите углом вперед и углом назад.Обучение игровому взаимодействию в нападении. Игровые взаимодействия в нападении. Учебная игра. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии, задней линии. Групповые упражнения в тройках. Групповые упражнения в парах.
11	Физическая культура в обеспечении здоровья. Рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте	Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условием формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных

		функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физиологической нагрузки или тренировки. Физиологические основы направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки). Рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте.
12	Обучение одиночному и групповому блокированию	Одиночное блокирование, подводящие упражнения. Имитация блока в прыжке после перемещения вдоль сетки. Имитационные упражнения в парах. Блокирование мяча после подброса. Блокирование нападающего удара, выполняемого нападающим игроком с собственного подброса. Блокирование, стоя на подставке, нападающих ударов, выполняемых по мячу, установленному в держателе. Упражнения на быстроту реакции, наблюдательность, координацию, быстроту ответных действий, быстроту перемещения и для развития силы. Подготовительные, имитационные упражнения. Имитационные упражнения в парах, тройках. Блокирование мяча после подброса. Блокирование нападающего удара, выполняемого нападающим игроком с собственного подброса. Блокирование нападающих ударов выполняемых из различных зон и с различных передач по высоте и скорости. Блокирование нападающих ударов в заданном направлении; зону, откуда последует удар, «задают» по сигналу. Учебная игра

5.2. Структура дисциплины

Очная форма обучения

№ раздела	Раздел дисциплины и тема		Количество часов		
		Всего	ЛК	ПР	СР
1 семестр					
1	Вводное занятие. История и развитие волейбола в России. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий. Нормы здорового образа жизни, используя основы	20		20	

	физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности				
2	Основы техники перемещения на площадке, стойки	34		34	
	Итого в 1 семестре	54		54	
	2 семестр				
3	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	20		20	
4	Сочетание способов перемещений. Прием мяча в нижней передаче от сетки	34		34	
	Промежуточная аттестация	-			
	Итого в 2 семестре	54		54	
	3 семестр				
5	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	20		20	
6	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой	34		34	
	Итого в 3 семестре	54		54	
	4 семестр				
7	Социально-биологические основы физической культуры	22		22	
8	Закрепление техники верхней прямой подачи	32		32	
	Промежуточная аттестация (зачет)				
	Итого в 4 семестре	54		54	
	5 семестр				
9	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	18		18	
10	Совершенствование техники игры в нападении и защите	36		36	
	Итого в 5 семестре	54		54	
	6 семестр				
11	Физическая культура в обеспечении здоровья. Рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте	20		20	
12	Обучение одиночному и групповому блокированию	37,8		37,8	
	Промежуточная аттестация (зачет)	**0,2**			
	Итого в 6 семестре	58		58	
	Общий объем	328		328	

5.3. Занятия семинарского типа

Очная форма обучения

№ п/п	№ раздела	Вид занятия	Наименование	Количество часов
1	1	ПР	Вводное занятие. История и развитие волейбола в России. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий. Нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности	20
2	2	ПР	Основы техники перемещения на площадке, стойки	34
3	3	ПР	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	20
4	4	ПР	Сочетание способов перемещений. Прием мяча в нижней передаче от сетки	34
5	5	ПР	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	20
6	6	ПР	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой	34
7	7	ПР	Социально-биологические основы физической культуры	22
8	8	ПР	Закрепление техники верхней прямой подачи	32
9	9	ПР	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	18
10	10	ПР	Совершенствование техники игры в нападении и защите	36
11	11	ПР	Физическая культура в обеспечении здоровья. Рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте	20
12	12	ПР	Обучение одиночному и групповому блокированию	38
Общий объем				328

5.4. Курсовая, контрольная работа учебным планом не предусмотрены

5.5. Самостоятельная работа

№ раздела	Виды самостоятельной работы	Количество часов ОФО
1	Изучение специальной методической литературы и анализ научных источников Подготовка к практическому (семинарскому) занятию Подготовка к устному собеседованию Написание реферата и подготовка к защите Подготовка к выполнению практических заданий	

2	Изучение специальной методической литературы и анализ научных источников Подготовка к практическому (семинарскому) занятию Подготовка к устному собеседованию Написание реферата и подготовка к защите Подготовка к выполнению практических заданий	
3	Изучение специальной методической литературы и анализ научных источников Подготовка к практическому (семинарскому) занятию Подготовка к устному собеседованию Написание реферата и подготовка к защите Подготовка к выполнению практических заданий	
4	Изучение специальной методической литературы и анализ научных источников Подготовка к практическому (семинарскому) занятию Подготовка к устному собеседованию Написание реферата и подготовка к защите Подготовка к выполнению практических заданий Подготовка презентации	
5	Изучение специальной методической литературы и анализ научных источников Подготовка к практическому (семинарскому) занятию Подготовка к устному собеседованию Написание реферата и подготовка к защите Подготовка к выполнению практических заданий	
6	Изучение специальной методической литературы и анализ научных источников Подготовка к практическому (семинарскому) занятию Подготовка к устному собеседованию Написание реферата и подготовка к защите Подготовка к выполнению практических заданий Подготовка к выполнению тестовых заданий	
7	Изучение специальной методической литературы и анализ научных источников Подготовка к практическому (семинарскому) занятию Подготовка к устному собеседованию Написание реферата и подготовка к защите Подготовка к выполнению практических заданий	
8	Изучение специальной методической литературы и анализ научных источников Подготовка к практическому (семинарскому) занятию Подготовка к устному собеседованию Написание реферата и подготовка к защите Подготовка к выполнению практических заданий	
9	Изучение специальной методической литературы и анализ научных источников Подготовка к практическому (семинарскому) занятию Подготовка к устному собеседованию Написание реферата и подготовка к защите Подготовка к выполнению практических заданий	
10	Изучение специальной методической литературы и анализ научных источников	

	Подготовка к практическому (семинарскому) занятию Подготовка к устному собеседованию Написание реферата и подготовка к защите Подготовка к выполнению практических заданий Подготовка презентаций	
11	Изучение специальной методической литературы и анализ научных источников Подготовка к практическому (семинарскому) занятию Подготовка к устному собеседованию Написание реферата и подготовка к защите Подготовка к выполнению практических заданий	
12	Изучение специальной методической литературы и анализ научных источников Подготовка к практическому (семинарскому) занятию Подготовка к устному собеседованию Написание реферата и подготовка к защите Подготовка к выполнению практических заданий	
	Итого	-

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

- сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации;
- обработка текстовой, графической и эмпирической информации;
- подготовка, конструирование и презентация итогов исследовательской и аналитической деятельности;
- самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;
- использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.

На практических занятиях обучающиеся представляют презентации, подготовленные с помощью программного приложения MicrosoftPowerPoint, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

- Лекции (аудиторные, внеаудиторные),
- заслушивание докладов (рефератов), их обсуждение,
- практические занятия,
- разбор конкретных правовых коллизий,
- индивидуальные консультации, самостоятельная работа обучающегося.
- семинары, вебинары,
- круглые столы и и.п.;

- самостоятельная работа обучающихся, в которую входит освоение теоретического материала, подготовка к практическим занятиям, выполнение указанных выше письменных/устных заданий, работа с литературой.

– сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации;

– обработка текстовой и эмпирической информации;

– подготовка, конструирование и презентация итогов исследовательской и аналитической деятельности;

– самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;

- использование образовательных технологий в рамках ЭИОС для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.

7.ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств (оценочные материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине приводятся в приложении.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

1. Волейбол для здорового образа жизни : учебное пособие / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2025. — 52 с. — ISBN 978-5-00032-730-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/153128.html
2. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-7782-3932-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL:

3. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL:

8.2.Дополнительная литература

1. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол : учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2018. — 88 с. — ISBN 978-5-94839-660-6. — Текст : электронный // Электронно-б
2. Волейбол : энциклопедия / составители В. Л. Свиридов. — Москва : Издательство «Спорт», Человек, 2016. — 624 с. — ISBN 978-5-906131-79-9. — Текст :
3. Волейбол: теория и практика : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С. С. Даценко, К. А. Дашаев, Т. А. Злищева [и др.] ; под

редакцией В. В. Рыцарев. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — ISBN 978-5-9906734-7-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная с

4. Прудников, С. Н. Правила игры в волейбол : методические рекомендации для проведения учебных и секционных занятий со студентами вуза / С. Н. Прудников, В. П. Молчанов, М. А. Петраков. — Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2022. — 22 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный м р а
5. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу со студентами ВУЗа : учебно-методическое пособие / М. А. Петраков, С. Н. Прудников, В. П. Молчанов, Е. М. Будейкина. — Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2022. — 20 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/138265.html

8.3. Программное обеспечение

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

- Microsoft Server Open License, лицензия № 43817628 от 18.04.2008 (бессрочно)
- Microsoft Office 2010 – Academic License № 60199945 от 08.11.2011 (бессрочно)
-ООО «Консультант Плюс-СК», договор № 89480 от 04.12.2025 (сроком до 31.12.2026)
- Radmin 3, договор № 1546 от 22.10.2018 (бессрочно)
- Radmin 3, договор № 1719 от 20.11.2018 (бессрочно)
- Платформа ВКР-СМАРТ, лицензионный договор № 13 736/26 от 09.02.2026 (сроком на 3 года)
- Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX, договор № SIO-932/2025 от 17.12.2025 (сроком на 1 год)
-Программное обеспечение «Интернет-расширение информационной системы», лицензионный договор № 4061 на программное обеспечение от 28.03.2017 (бессрочно)
- Foxit PDF Reader (свободно распространяемое программное обеспечение)
Яндекс.Браузер (свободно распространяемое программное обеспечение)

8.4.Профессиональные базы данных

Сообщество экспонента: образовательный математический сайт[Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://hub.exponenta.ru

Общероссийский математический портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://mathnet.ru

Реферативная база данных математических статей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://zbmath.org

SQL ACADEMY https://sql-academy.org/ru Онлайн интерактивный курс по SQL Онлайн тренажер с упражнениями по SQL Справочник строковых функций, числовых функций, функций дат и времени, продвинутых функций

Курсы по анализу данных https://practicum.yandex.ru/catalog/data-analysis/ Электронные курсы по анализу данных: SQL для работы с данными и аналитики, Системный аналитик, Математика для анализа данных, 1С-аналитик, Специалист по Data Science, SQL для разработки, Excel для работы, Основы работы с базами данных и SQL и другие

Курсы программирования https://practicum.yandex.ru/catalog/programming/ Электронные курсы по программированию: Основы программирования, Основы Python-разработки, Обучение Yandex Cloud, Основы Go, Python-разработчик, Javaразработчик,

Разработчик 1С, Разработчик C++, Android-разработчик, Мидл Pythonразработчик, Асинхронное программирование на Python Профессиональная вёрстка на HTML и CSS и другие.

Медиатека Лектория https://www.lektorium.tv/medialibrary Лекции ведущих преподавателей высших учебных заведений, в том числе по компьютерным наукам (следует поставить галочку на Computer Science)

Курсы по программированию (платные и бесплатные) https://stepik.org/catalog Электронные курсы по программированию

Новости технологий, обзоры гаджетов и смартфонов https://www.ixbt.com/sw/ Обзоры приложений и утилит для мобильных устройств

Национальный Открытый Университет «ИНТУИТ» https://intuit.ru/ Бесплатные курсы по программированию, базам данных, аппаратному обеспечению, операционным системам, программному обеспечению, сетевым технологиям и другим.

Современный учебник JavaScript https://learn.javascript.ru/ Учебник по JavaScript, начиная с основ, включающий в себя много тонкостей и фишек JavaScript/DOM. Онлайн курсы.

Официальный портал разработчика антивирусных программ и сервисов https://www.drweb.ru/ Российский производитель антивирусных средств защиты информации. Продукты Dr.Web разрабатываются с 1992 года. Это один из первых антивирусов в мире.

Лаборатория Касперского https://www.kaspersky.ru/ Международная компания, обладающая масштабным видением и ориентированная на мировой рынок

8.5. Информационные справочные системы

-Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" http://window.edu.ru/

- Информационно-правовая система «Консультант +» http://www.consultant.ru/

- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов http://fcior.edu.ru/

8.6. Интернет-ресурсы

- Научная электронная библиотека – полнотекстовые журналы на русском и иностранных языках http://www.edu.ru/

- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU https://www.elibrary.ru/

- Электронная библиотека ИДНК https://idnk.ru/idnk-segodnya/biblioteka.html

- Электронно – библиотечная система «ЭБС IPRbooks» http://www.iprbookshop.ru

- Министерство науки и высшего образования Российской Федерации http://minobrnauki.gov.ru

- Федеральный портал «Российское образование» www.elibrary.ru

8.7. Методические указания по освоению дисциплины

Методические указания по изучению специальной методической литературы и анализа научных источников

Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, оригинальные научные монографические источники, научные публикации в периодической печати. Из них можно выделить литературу основную (рекомендуемую), дополнительную и литературу для углубленного изучения дисциплины.

Изучение дисциплины следует начинать с учебника, поскольку учебник – это книга, в которой изложены основы научных знаний по определенному предмету в соответствии с целями и задачами обучения, установленными программой.

При работе с литературой следует учитывать, что имеются различные виды чтения, и каждый из них используется на определенных этапах освоения материала.

Предварительное чтение направлено на выявление в тексте незнакомых терминов и поиск их значения в справочной литературе. В частности, при чтении указанной литературы необходимо подробнейшим образом анализировать понятия.

Сквозное чтение предполагает прочтение материала от начала до конца. Сквозное чтение литературы из приведенного списка дает возможность обучающемуся сформировать свод основных понятий из изучаемой области и свободно владеть ими.

Выборочное – наоборот, имеет целью поиск и отбор материала. В рамках данного курса выборочное чтение, как способ освоения содержания курса, должно использоваться при подготовке к практическим занятиям по соответствующим разделам.

Аналитическое чтение - это критический разбор текста с последующим его конспектированием. Освоение указанных понятий будет наиболее эффективным в том случае, если при чтении текстов обучающийся будет задавать к этим текстам вопросы. Часть из этих вопросов сформулирована в приведенном в ФОС перечне вопросов для собеседования. Перечень этих вопросов ограничен, поэтому важно не только содержание вопросов, но сам принцип освоения литературы с помощью вопросов к текстам.

Целью изучающего чтения является глубокое и всестороннее понимание учебной информации.

Есть несколько приемов изучающего чтения:

1. Чтение по алгоритму предполагает разбиение информации на блоки: название; автор; источник; основная идея текста; фактический материал; анализ текста путем сопоставления имеющихся точек зрения по рассматриваемым вопросам; новизна.

2. Прием постановки вопросов к тексту имеет следующий алгоритм: медленно прочитать текст, стараясь понять смысл изложенного; выделить ключевые слова в тексте; постараться понять основные идеи, подтекст и общий замысел автора.

3. Прием тезирования заключается в формулировании тезисов в виде положений, утверждений, выводов.

К этому можно добавить и иные приемы: прием реферирования, прием комментирования.

Важной составляющей любого солидного научного издания является список литературы, на которую ссылается автор. При возникновении интереса к какой-то обсуждаемой в тексте проблеме всегда есть возможность обратиться к списку относящейся к ней литературы. В этом случае вся проблема как бы разбивается на составляющие части, каждая из которых может изучаться отдельно от других. При этом важно не терять из вида общий контекст и не погружаться чрезмерно в детали, потому что таким образом можно не увидеть главного.

Методические указания для подготовки к занятиям семинарского типа

Занятия семинарского типа – это форма форму организации учебного процесса, в ходе которого студент должен приобрести умения получать новые учебные знания, их систематизировать и концептуализировать; оперировать базовыми понятиями и теоретическими конструкциями дисциплины.

Рабочей программой по дисциплине предусмотрены практические занятия, в том числе практическая подготовка.

Основное назначение практических занятий заключается в закреплении полученных теоретических знаний. Для этого студентам к каждому занятию предлагаются теоретические вопросы для обсуждения (устного опроса) и задания (задачи) для практического решения. Кроме того, участие в практических занятиях предполагает отработку и закрепление студентами навыков работы с информацией, взаимодействия с коллегами и профессиональных навыков (участия в публичных выступлениях, ведения групповых дискуссий, защита рефератов).

При подготовке к занятию можно выделить 2 этапа:

- организационный;

- закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию.

Начинать надо с изучения рекомендованной литературы (основной и дополнительной), а также относящихся к теме занятия первоисточников. Необходимо помнить, что на занятиях обычно рассматривается не весь материал, а только его наиболее важная и сложная часть, требующая пояснений преподавателя в контексте контактной работы со студентами. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы.

Перечень спорных теоретических вопросов по каждой теме, на которые студенты должны обратить особое внимание, определяется преподавателем и заранее (до проведения соответствующего занятия) доводится до сведения обучающихся в устной или письменной форме.

Теоретические вопросы темы могут рассматриваться на практическом занятии самостоятельно или в связи с выполнением практических заданий, в т.ч. анализом конкретных ситуаций.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (перечня основных пунктов) по изучаемому материалу (вопросу). Такой план позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам и структурировать изученный материал.

В структуре занятия семинарского типа традиционно выделяют следующие этапы:

1) организационный этап, контроль исходного уровня знаний (обсуждение вопросов, возникших у студентов при подготовке к занятию;

2) исходный контроль (тесты, устный опрос, проверка заданий и т.д.), коррекция знаний студентов;

3) обучающий этап (предъявление алгоритма выполнения заданий, инструкций по выполнению заданий, выполнения методик и др.);

4) самостоятельная работа студентов на занятии;

5) контроль конечного уровня усвоения знаний;

6) заключительный этап.

На практических заданиях могут применяться следующие формы работы:

• фронтальная - все студенты выполняют одну и ту же работу;
• групповая - одна и та же работа выполняется группами из 2-5 человек;
• индивидуальная - каждый студент выполняет индивидуальное задание.

При изучении дисциплины используются активные и интерактивные методы обучения, которые позволяют активизировать мышление студентов, вовлечь их в учебный процесс; стимулируют самостоятельное, творческое отношение студентов к предмету; повышают степень мотивации и эмоциональности; обеспечивают постоянное взаимодействие обучаемых и преподавателей с помощью прямых и обратных связей.

В частности, используются такие формы, как:

1. Практическое занятие в диалоговом режиме – форма организации занятия семинарского типа, по заранее определенной теме или группе вопросов, способствующая закреплению и углублению теоретических знаний и практических навыков студентов, развитию навыков самостоятельной работы с первоисточниками, учебными и литературными источниками, обмена взглядами, знаниями, позициями, точками зрениями.

Перечень требований к выступлению студента на занятии:

- связь выступления с предшествующей темой или вопросом;
- раскрытие сущности проблемы;

- методологическое значение для научной, профессиональной и практической деятельности.

Методические указания по выполнению практических заданий

Практическое задание– самостоятельная работа, содержащая решение какой-либо проблемы по образцу, типовой формуле, заданному алгоритму.

Результатом заданий является овладение обучающимися определенным набором способов деятельности, универсальным по отношению к предмету воздействия.

Для выполнения задания необходимо внимательно прочитать задание, изучить рекомендуемую литературу, в т.ч. дополнительную; подобрать исходные данные самостоятельно, используя различные источники информации.

При разработке содержания практических заданий учитывался уровень сложности освоения студентами соответствующей темы, общих и профессиональных компетенций, на формирование которых направлена дисциплина. Выполнение практических заданий в рамках учебной дисциплины позволяет освоить технику упражнений и приобретение физических качеств необходимых в различных профессиях. Практические задания в соответствии с требованием ФГОС включают такой обязательный элемент, как использование ПК. Оценки за выполнение практических заданий выставляются по пятибалльной системе. Оценки за практические работы являются обязательными текущими оценками по учебной дисциплине и выставляются в журнале теоретического обучения.

Методические указания для выполнения самостоятельной работы

Самостоятельная работа – это вид учебной деятельности, которую обучающийся совершает индивидуально или в группе, без непосредственной помощи преподавателя при его контроле), руководствуясь сформированными ранее представлениями о порядке и правильности выполнения действий.

Самостоятельная работа по дисциплине включает в себя: подготовку к устному опросу по теме, конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы и первоисточников, написание рефератов, подготовку презентаций.

Задачи самостоятельной внеаудиторной работы студентов заключаются в продолжении изучения теоретического материала дисциплины и в развитии навыков самостоятельного анализа первоисточников и научно-исследовательской литературы.

Самостоятельное теоретическое обучение предполагает освоение студентом во внеаудиторное время рекомендуемой преподавателем основной и дополнительной литературы. С этой целью студентам рекомендуется постоянно знакомиться с классическими теоретическими источниками по темам дисциплины, а также с новинками литературы, статьями в периодических изданиях, справочных правовых системах.

В зависимости от цели обращения к научному тексту существует несколько видов чтения:

1. Библиографическое – просматривание рекомендательных списков, списков журналов и статей за указанный период и т.п.

2. Просмотровое – поиск материалов, содержащих нужную информацию, чтобы установить, какие из источников будут использованы в дальнейшей работе.

3. Ознакомительное – сплошное, достаточно подробное прочтение отобранных статей, глав, отдельных страниц, чтобы познакомиться с характером информации, узнать, какие вопросы вынесены автором на рассмотрение, провести сортировку материала.

4. Изучающее – доскональное освоение материала.

5. Аналитико-критическое и творческое чтение – два вида чтения, участвующие в решении исследовательских задач.

Первый из них предполагает направленный критический анализ, как самой информации, так и способов ее получения и подачи автором; второе – поиск тех суждений, фактов, по которым или в связи, с которыми, можно высказать собственные мысли.

Для лучшего понимания материала целесообразно осуществлять его конспектирование с возможным последующим его обсуждением на практических занятиях и в индивидуальных консультациях с преподавателем.

Конкретные требования к содержанию и оформлению результатов выполненных заданий указаны в соответствующих разделах ФОС по дисциплине.

Ключевую роль в планировании индивидуальной траектории обучения по дисциплине играет *опережающая самостоятельная работа* (ОПС). Такой тип обучения предлагается в замену традиционной репродуктивной самостоятельной работе (самостоятельное повторение учебного материала и рассмотренных на занятиях алгоритмов действий, выполнение по ним аналогичных заданий). Студенты, приступая к изучению тем, должны применить свои навыки работы с библиографическими источниками и рекомендуемой литературой, умение четко формулировать свою собственную точку зрения и навыки ведения научных дискуссий. Все подготовленные и представленные тексты должны являться результатом самостоятельной информационно-аналитической работы студентов. На их основе студенты готовят материалы для выступлений в ходе практических занятий.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Контроль самостоятельной работы студентов предусматривает:

- соотнесение содержания контроля с целями обучения;
- объективность контроля;
- валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить);
- дифференциацию оценочных материалов.

Формы контроля самостоятельной работы:

1) просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем;
2) организация самопроверки, взаимопроверки выполненного задания в группе;
3) обсуждение результатов выполненной работы на занятии;
4) проведение устного опроса;
5) организация и проведение индивидуального собеседования;
6) организация и проведение собеседования с группой.

Методические указания по подготовке рефератов.

Реферат представляет собой краткое изложение содержания монографии (одной или нескольких книг), тематической группы научных статей, материалов научных публикаций по определенной проблеме, вопросу, дискуссии или концепции. Реферат не предполагает самостоятельного научного исследования и не требует определения позиции автора.

Главная задача, стоящая перед студентами при его написании, - научиться осуществлять подбор источников по теме, кратко излагать имеющиеся в литературе суждения по определенной проблеме, сравнивать различные точки зрения. Рефераты являются одной из основных форм самостоятельной работы обучающихся и средством контроля за усвоением учебного и нормативного материала в объеме, устанавливаемым программой. Для большинства обучающихся реферат носит учебный характер, однако он может включать элементы исследовательской работы и стать базой для написания выпускной квалификационной работы.

Порядок подготовки к написанию реферата включает следующие этапы:

1. Подготовительный этап, включающий изучение предмета исследования.

1) Выбор и формулировка темы.

Тема в концентрированном виде должна выражать содержание будущего текста, заключать проблему, скрытый вопрос.

2) Поиск источников.

Составить библиографию, используя систематический и электронный каталоги библиотеки филиала, а также электронно-библиотечных систем; изучить относящиеся к данной теме источники и литературу.

3) Работа с несколькими источниками. Выделить главное в тексте источника, определить их проблематику, выявить авторскую позицию, основные аргументы и доказательства в защиту авторской позиции, аргументировать собственные выводы по данной проблематике.

4) Систематизация материалов для написания текста реферата.

2. Написание текста реферата.

1) Составление подробного плана реферата.

План реферата - это основа работы. Вопросы плана должны быть краткими, отражающими сущность того, что излагается в содержании. Рекомендуется брать не более двух или трех основных вопросов. Не следует перегружать план второстепенными вопросами.

2) Создание текста реферата.

Текст реферата должен подчиняться определенным требованиям: он должен раскрывать тему, обладать связностью и цельностью. Раскрытие темы предполагает, что в тексте реферата излагается относящийся к теме материал и предлагаются пути решения содержащейся в теме проблемы. Связность текста предполагает смысловую соотносительность отдельных компонентов. Цельность – смысловая законченность текста. При написании реферата не следует допускать:

- дословное переписывание текстов из книг и Интернет;
- использование устаревшей литературы;
- подмену научно-аналитического стиля художественным;
- подмену изложения теоретических вопросов длинными библиографическими справками;
- небрежного оформления работы.

Структура реферата.

Объем реферата должен составлять 15-20 страниц компьютерного текста, не считая приложений.

Структура реферата:

1) Титульный лист. Титульный лист является первой страницей реферата.

2) Содержание.

После титульного листа на отдельной странице следует содержание: порядок расположения отдельных частей – подпункты должны имеет названия; номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.

3) Введение.

Автор обосновывает научную актуальность, практическую значимость, новизну темы, а также указывает цели и задачи, предмет объект и методы исследования. Введение обычно состоит из 2-3 страниц.

4) Основная часть.

Может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов). Предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники.

5) Заключение.

Подводится итог проведенному исследованию, формулируются предложения и выводы автора, вытекающие из всей работы. Заключение обычно состоит из 2-3 страниц.

6) Библиографический список.

Включаются только те работы, на которые сделаны ссылки в тексте.

7) Приложения. Включаются используемые в работе документы, таблицы, графики, схемы и др.

Требования к оформлению реферата

Реферат оформляется на русском языке в виде текста, подготовленного на персональном компьютере с помощью текстового редактора и отпечатанного на принтере на листах формата А4 с одной стороны. Текст на листе должен иметь книжную ориентацию, альбомная ориентация допускается только для таблиц и схем приложений. Шрифт текста – TheTimesNewRoman, размер – 14, цвет – черный. Поля: левое – 3 см., правое – 1,5 см., верхнее и нижнее – 2 см. Межстрочный интервал – 1,5 пт. Абзац – 1,25 см.

Допускается использование визуальных возможностей акцентирования внимания на определенных терминах, определениях, применяя инструменты выделения и шрифты различных стилей.

Наименования всех структурных элементов реферата (за исключением приложений) записываются в виде заголовков строчными буквами по центру страницы без подчеркивания (шрифт 14 полужирный).

Страницы нумеруются арабскими цифрами с соблюдением сквозной нумерации по всему тексту.

Номер страницы проставляется в центре нижней части листа без точки.

Титульный лист включается в общую нумерацию страниц. Номер страницы на титульном листе не проставляется (нумерация страниц – автоматическая).

Приложения включаются в общую нумерацию страниц.

Главы имеют порядковые номера и обозначаются арабскими цифрами. Номер раздела главы состоит из номеров главы и ее раздела, разделенных точкой.

Цитаты воспроизводятся с соблюдением всех правил цитирования (соразмерная кратность цитаты, точность цитирования). Цитированная информация заключаются в кавычки, указывается источник цитирования, а также номер страницы источника, из которого приводится цитата (при наличии).

Цифровой (графический) материал (далее - материалы), как правило, оформляется в виде таблиц, графиков, диаграмм, иллюстраций и имеет по тексту отдельную сквозную нумерацию для каждого вида материала, выполненную арабскими цифрами. В библиографическом списке указывается перечень изученных и использованных при подготовке реферата источников.

Библиографический список является составной частью работы. Количество и характер источников в списке дают представление о степени изученности конкретной проблемы автором, документально подтверждают точность и достоверность приведенных в тексте заимствований: ссылок, цитат, информационных и статистических данных. Список помещается в конце работы, после Заключения.

Библиографический список содержит сведения обо всех источниках, используемых при написании работы. Список обязательно должен быть пронумерован.

Приложения к реферату оформляются на отдельных листах, причем каждое из них должно иметь свой тематический заголовок и в правом верхнем углу страницы надпись «Приложение» с указанием его порядкового номера арабскими цифрами. Характер приложения определяется студентом самостоятельно, исходя из содержания работы. Текст каждого приложения может быть разделен на разделы, которые нумеруют в пределах каждого приложения. Приложения должны иметь общую с остальной частью работы сквозную нумерацию страниц.

Методические указания по подготовке к собеседованию

Самостоятельная работа студентов включает подготовку к собеседованию на практических занятиях/занятиях семинарского типа. Для этого студент изучает основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов. Кроме того, изучению должны быть подвергнуты различные источники по проблемам дисциплины.

Тема и вопросы к практическим занятиям по дисциплине доводятся до обучающихся заранее. Эффективность подготовки к устному собеседованию зависит от качества

ознакомления с рекомендованной литературой. Для подготовки к устному собеседованию необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме практического занятия в рекомендованной литературе, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения, составить тезисы выступления по отдельным проблемным аспектам. В среднем, подготовка к устному опросу по одному практическому занятию занимает от 2 до 4 часов в зависимости от сложности темы и особенностей организации студентом своей самостоятельной работы.

Методические указания для подготовки компьютерной (мультимедиа) презентации

Компьютерные презентации - это сочетание самых разнообразных средств представления информации, объединенных в единую структуру. Чередование или комбинирование текста, графики, видео и звукового ряда позволяют донести информацию в максимально наглядной и легко воспринимаемой форме, акцентировать внимание на значимых моментах излагаемой информации, создавать наглядные эффектные образы в виде схем, диаграмм, графических композиций и т. п.

Мультимедийные презентации обеспечивают наглядность, способствующую комплексному восприятию материала, изменяют скорость подачи материала, облегчают показ фотографий, рисунков, графиков, географических карт, исторических или труднодоступных материалов. Кроме того, при использовании анимации и вставок видеофрагментов возможно продемонстрировать динамичные процессы. Преимущество мультимедийных презентаций - проигрывание аудиофайлов, что обеспечивает эффективность восприятия информации: излагаемый материал подкрепляется зрительными образами и воспринимается на уровне ощущений.

Процесс презентации состоит из отдельных этапов:

-подготовка и согласование с преподавателем текста доклада;

-разработка структуры презентации;

-создание презентации в PowerPoint;

-согласование презентации и репетиция доклада.

На первом этапе производится подготовка и согласование с преподавателем текста доклада. На втором этапе производится разработка структуры компьютерной презентации. Обучающийся составляет варианты сценария представления результатов собственной деятельности и выбирает наиболее подходящий. На третьем этапе он создает выбранный вариант презентации в PowerPoint .На четвертом этапе производится согласование презентации и репетиция доклада.

Цель доклада - помочь обучающемуся донести замысел презентации до слушателей, а слушателям понять представленный материал. После выступления докладчик отвечает на вопросы слушателей, возникшие после презентации. После проведения всех четырех этапов выставляется итоговая оценка.

Требования к формированию компьютерной презентации:

-компьютерная презентация должна содержать начальный и конечный слайды;

-структура компьютерной презентации должна включать оглавление, основную и резюмирующую части;

-каждый слайд должен быть логически связан с предыдущим и последующим;

-слайды должны содержать минимум текста (на каждом не более 10 строк);

-необходимо использовать графический материал (включая картинки), сопровождающий текст (это позволит разнообразить представляемый материал и обогатить доклад выступающего);

-время выступления должно быть соотнесено с количеством слайдов из расчета, что компьютерная презентация, включающая 10- 15 слайдов, требует для выступления около 7-10 минут.

Подготовленные для представления доклады должны отвечать следующим требованиям:

-цель доклада должна быть сформулирована в начале выступления;

-выступающий должен хорошо знать материал по теме своего выступления, быстро и свободно ориентироваться в нем;

-недопустимо читать текст со слайдов или повторять наизусть то, что показано на слайде;

-речь докладчика должна быть четкой, умеренного темпа;

-докладчику во время выступления разрешается держать в руках листок с тезисами своего выступления, в который он имеет право заглядывать;

-докладчик должен иметь зрительный контакт с аудиторией;

-после выступления докладчик должен оперативно и по существу отвечать на все вопросы аудитории (если вопрос задан не по теме, то преподаватель должен снять его).

Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является *зачет.*

Зачет – это форма промежуточной аттестации, задачей которого является комплексное оценка уровней достижения планируемых результатов обучения по дисциплине.

Зачет для очной формы обучения проводится за счет часов, отведённых на изучение соответствующей дисциплины.

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: оценку результатов текущего контроля успеваемости студента в течение периода обучения по дисциплине.

Для получения зачета необходимо иметь оценки, полученные в рамках текущего контроля успеваемости, по каждой теме, предусмотренной дисциплиной.

В критерии итоговой оценки уровня подготовки обучающегося по дисциплине входят:

- уровень усвоения студентом материала, предусмотренного рабочей программой;
- уровень практических умений, продемонстрированных студентом при выполнении практических заданий;
- уровень освоения компетенций, позволяющих выполнять практические задания;
- логика мышления, обоснованность, четкость, полнота ответов.

Зачет для заочной формы по дисциплине проводится в зимнюю сессию, включая в себя собеседование преподавателя со студентами по контрольным вопросам. Контрольный вопрос – это средство контроля усвоения учебного материала дисциплины.

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: беседу преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме дисциплины. Вопросы к зачету доводятся до сведения обучающихся заранее.

При подготовке к ответу пользование учебниками, учебно-методическими пособиями, средствами связи и электронными ресурсами на любых носителях запрещено.

На ответ обучающихся по каждому вопросу отводится, как правило, 3-5 минут.

После окончания ответа преподаватель объявляет обучающемуся оценку по результатам зачета, а также вносит эту оценку в аттестационную ведомость, зачетную книжку.

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося определяется оценками «зачтено», «не зачтено». Перечень вопросов к зачету, критерии и шкала оценки приведены в п. 3. Фонда оценочных средств.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации дисциплины требуется следующее материально-техническое обеспечение:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, для занятий практического (семинарского) типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации, спортивный зал Специализированная учебная мебель: электронное табло (1шт), волейбольные сетки (1 шт.), волейбольные мячи (10 шт.), гимнастические лестницы (5 шт.), гимнастические маты (4 шт), теннисный стол (1 шт.), баскетбольные стойки (2шт), баскетбольные щиты (2шт) баскетбольные мячи (8 шт)	355008, Российская Федерация, Ставропольский край, г. Ставрополь, проспект Карла Маркса, 7, кадастровый номер 26:12:022404:183 508,6 кв. м. помещение 10 1 этаж
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, для занятий практического (семинарского) типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации, тренажерный зал велотренажер (1 шт.) кардиотренажер (1 шт.) силовой тренажер с дисками (1 шт.) скамья для пресса (1 шт.) мешок боксерский (1 шт.)	355008, Российская Федерация, Ставропольский край, г. Ставрополь, проспект Карла Маркса, 7, кадастровый номер 26:12:022404:183 24,8 кв. м. помещение 16 1 этаж
Помещение для самостоятельной работы обучающихся Специализированная учебная мебель: стол на 2 посадочных места (10 шт.), стул (20 шт.), стол преподавателя (1 шт.), стеллаж книжный (7 шт.). Технические средства обучения:автоматизированные рабочие места студентовс возможностью выхода в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации, и специализированным программным обеспечением для блокировки сайтов экстремистского содержания (6 шт.), принтер (1 шт.). Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства: - Microsoft Server Open License, лицензия № 43817628 от 18.04.2008 (бессрочно) - Microsoft Office 2010 – Academic License № 60199945 от 08.11.2011 (бессрочно) -ООО «Консультант Плюс-СК», договор № 89480 от 04.12.2025 (сроком до 31.12.2026) - Radmin 3, договор № 1546 от 22.10.2018 (бессрочно) - Radmin 3, договор № 1719 от 20.11.2018 (бессрочно)	355008, Российская Федерация, Ставропольский край, г. Ставрополь, проспект Карла Маркса, 7, кадастровый номер 26:12:022404:183 60,2 кв.м. помещение 28 2 этаж

- Платформа ВКР-СМАРТ, лицензионный договор № 13 736/26 от 09.02.2026 (сроком на 3 года) - Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX, договор № SIO-932/2025 от 17.12.2025 (сроком на 1 год) -Программное обеспечение «Интернет-расширение информационной системы», лицензионный договор № 4061 на программное обеспечение от 28.03.2017 (бессрочно) - Foxit PDF Reader (свободно распространяемое программное обеспечение) Яндекс.Браузер (свободно распространяемое программное обеспечение)	

10. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (тьютора), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.ИДНК обеспечивает печатными и/или электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- присутствие тьютора, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
- письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,
- специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),
- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,
- при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываютсятьютору;
- по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

Приложение к рабочей программе по дисциплине
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ВОЛЕЙБОЛ)»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ, ФОРМИРУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Описание показателей оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины (модуля), и используемые оценочные средства приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели оценивания и оценочные средства для оценивания результатов обучения по дисциплине

Код и наименование формируемой компетенции	**Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции**	**Показатели оценивания (результаты обучения)**	**Процедуры оценивания (оценочные средства)**
			текущий контроль успеваемости
УК. 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 знает основы физической культуры, здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	**Знает:**нормы здорового образа жизни, основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	Устный опрос Рефераты Тестовые задания
		Умеет: соблюдать нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности	Устный опрос Тестовые задания Практическое задание Рефераты
		Владеет:навыками соблюдения норм здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности	Практическое задание Устный опрос

	УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	**Знает:**рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте	Устный опрос Рефераты Тестовые задания
		Умеет:выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте	Тестовые задания Практические задания Рефераты
		Владеет:рациональными способами и приемами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте	Практическое задание
	УК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	**Знает:** рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	Устный опрос Рефераты Тестовые задания
		Умеет: оценивать необходимость использования рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	Практическое задание
		Владеет: навыками применения рациональных способов и приемов профилактики профессиональных	Практическое задание Компьютерные презентации

		заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	
Знания, умения, навыки УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3			

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ

2.1. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания в рамках текущего контроля успеваемости

Оценочные средства	Организация деятельности студента
Выполнение практических/творческих заданий	**Практические/творческих задания**– письменная форма работы студента, предполагает умение выделять главное в исследуемой проблеме, устанавливать причинно-следственные связи, способности к систематизации основных проблем теологии, демонстрирует способность решить поставленную задачу, направленную на самостоятельный мыслительный поиск решения проблемы, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. По характеру выполняемых студентами заданий практические задания могут быть: - аналитические, ставящие своей целью получение новой информации на основе формализованных методов (изучение и анализ первоисточников); - практико-ориентированные задания, связанные с получением навыков применения теоретических знаний для решения практических профессиональных задач (решение ситуационных задач); - творческие, связанные с получением новой информации путем самостоятельно выбранных подходов к решению задач (составление схем, таблиц).
Защита реферата на заданную тему	**Реферат** - это письменное краткое изложение статьи, книги или нескольких научных работ, научного труда, литературы по общей тематике; подразумевает раскрытие сущности исследуемой проблемы, включающее обращение к различным точкам зрения на вопрос. Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: защиту материала темы (реферата), отстаивание собственного взгляда на проблему, демонстрацию умения свободно владеть материалом, грамотно формулировать мысли. Защита реферата проводится на семинаре (практическом занятии), и продолжается 10-15 минут. Студент делает сообщение, в котором освещаются основные проблемы, дается анализ использованных источников, обосновываются сделанные выводы. После этого он отвечает на вопросы преподавателя и аудитории. Все оппоненты могут обсуждать и дополнять реферат, давать ему оценку, оспаривать некоторые положения и выводы.

	Критерии и шкала оценки приведены в разделе 3 Фонда оценочных средств.
Устный опрос (собеседование)	Устный опрос - средство контроля усвоения учебного материала по темам занятий. Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: беседу преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме (индивидуально или фронтально). Показатели для оценки устного ответа: 1) знание материала; 2) последовательность изложения; 3) владение речью и профессиональной терминологией; 4) применение конкретных примеров; 5) знание ранее изученного материала; 6) уровень теоретического анализа; 7) степень самостоятельности; 8) степень активности в процессе; 9) выполнение регламента. Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо изучить работы отечественных и зарубежных ученых по теме занятия. Критерии и шкала оценки приведены в разделе 3 Фонда оценочных средств.
Компьютерная презентация	**Компьютерная презентация** - творческое задание, визуально представляет содержание докладов. Слайдов не должно быть больше 12-15, текст на них должен быть хорошо виден и читаем на расстоянии. Показатели для оценки презентаций: -полнота раскрытия темы; структуризация информации; -отсутствие грамматических, орфографических и речевых ошибок; -отсутствие фактических ошибок, достоверность представленной информации; -наличие и правильность оформления обязательных слайдов (титульный, о проекте, список источников, содержание); -оригинальность оформления презентации; - единый стиль слайдов. Критерии и шкала оценки приведены в разделе 3 Фонда оценочных средств.
Выполнение тестовых заданий	**Тестовые задания** – это средствоили система заданий, возрастающей трудности, специфической формы, позволяющая качественно и эффективно определить уровень и оценить структуру подготовленности тестируемого. Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: Показатели для оценки устного ответа: 1) знание лекционного и практического материала; 2) логичность и последовательность3) уровень теоретического анализа; 4) степень самостоятельности; 5) степень активности в процессе; 6) выполнение регламента. Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо изучить работы отечественных и зарубежных ученых по темам дисциплины, просмотреть последние аналитические отчеты и справочники, а также повторить лекционный материал. Критерии и шкала оценки приведены в разделе 3 Фонда оценочных средств.

2.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания в рамках промежуточной аттестации

Зачет – это форма промежуточной аттестации по части дисциплины, задачей которого является комплексное оценка уровней достижения планируемых результатов обучения по дисциплине.

Зачет для очной формы обучения проводится за счет часов, отведённых на изучение соответствующей дисциплины.

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: оценку результатов текущего контроля успеваемости студента в течение периода обучения по дисциплине.

Для получения зачета необходимо иметь оценки, полученные в рамках текущего контроля успеваемости, по каждой теме, предусмотренной дисциплиной.

В критерии итоговой оценки уровня подготовки обучающегося по первой части дисциплине входят:

- уровень усвоения студентом материала, предусмотренного рабочей программой;
- уровень практических умений, продемонстрированных студентом при выполнении практических заданий;
- уровень освоения компетенций, позволяющих выполнять практические задания;
- логика мышления, обоснованность, четкость, полнота ответов.

Зачет для заочной формы по дисциплине проводится в зимнюю сессию, включая в себя собеседование преподавателя со студентами по контрольным вопросам. Контрольный вопрос – это средство контроля усвоения учебного материала дисциплины.

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: беседу преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме дисциплины.

3.ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА, КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНКИ

Задания для текущего контроля успеваемости

3.1. Практические задания

Практическое задание 1.
Составить комплекс физических упражнений определенной направленности передачи мяча.

Практическое задание 2.
Составить комплекс физических упражнений и предложить методику его выполнения, направленную на совершенствование одного из физических качеств.

Практическое задание 3.
Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении). Основы техники перемещения на площадке, стойки.

Практическое задание 4.
Составить комплекс упражнений для обучения техники передач в волейболе.

Практическое задание 5.

.Предложить методику проведения гигиенического массажа в соответствии с поставленной целью.

Практическое задание 6.
Составить комплекс упражнений, направленный на передачу в парах через сетку двумя руками сверху без потерь.

Практическое задание 7.
Задания на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Выполнить следующие задания.

Задания для перемещения игроков

1. «Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4–5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

2. «Бег с кувырками». Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта-финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

3. Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков». Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав допротивоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т.д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

Задания для передачи мяча

1. Игровое задание «Художник». Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

2. «Мяч над головой». Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1–1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают

выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2–3 раза.

3. «Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный крут. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

4. «Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары – волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

5. Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча». Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз.
Усложнённый вариант: те же действия, но с передачами мяча через сетку.

Критерии и шкала оценки выполнения практических заданий

Оценка	Критерии
Отлично	Оценка *«отлично»* выставляется обучающемуся, если он самостоятельно и правильно выполнил задание, используя полученные знания.
Хорошо	Оценка *«хорошо»* выставляется обучающемуся, если он самостоятельно и в основном правильно выполнил практическое задание.
Удовлетворительно	Оценка *«удовлетворительно»* выставляется обучающемуся, если он в основном выполнил задание, допустил несущественные ошибки.
Неудовлетворительно	Оценка *«неудовлетворительно»* выставляется обучающемуся, если он не выполнил задание или выполнил его с грубыми ошибками.

3.2. Темы рефератов

Выполнение реферата предполагает то, что обучающийся знает: *соблюдать нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности, выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте, оценивать необходимость ведения здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.*

1. Нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности
2. Рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте
3. Ведение здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
4. Личное отношение к здоровью, общая культура как условием формирования здорового образа жизни.
5. Физиологические основы направленной физической нагрузки или тренировки.
6. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.
7. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.
8. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).
9. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
10. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования; общая и специальная физическая подготовка. Компоненты спортивной тренировки.
11. Элементы профессионально-прикладной физической подготовки как разновидность специальной физической подготовки.
12. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков.
13. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. Физические качества.
14. Учебно-тренировочные занятия: направленность, содержание структура, особенности методики.
15. История возникновения и развития игры волейбол.
16. Распространение волейбола в мире.
17. Общие тенденции развития игры волейбол в России.
18. Волейбол как средство совершенствования физической подготовки учащейся молодежи.
19. Правила соревнований по волейболу. Изменения правил как объективная необходимость, вызываемая развитием игры.
20. Правила безопасности при проведении занятий по волейболу, гигиенические требования к занимающимся.

Критерии и шкала оценки рефератов

Оценка	Критерии
Отлично	Оценка *«отлично»* выставляется обучающемуся, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
Хорошо	Оценка *«хорошо»* выставляется, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Удовлетворительно	Оценка *«удовлетворительно»* выставляется обучающемуся, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.
Неудовлетворительно	Оценка *«неудовлетворительно»* выставляется обучающемуся, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

3.3. Темы для компьютерных презентаций

1. Волейбол как средство физического воспитания и вид спорта.
2. Правила игры, связь с техникой и тактикой волейбола.
3. Результаты в крупнейших международных соревнованиях по волейболу.
4. Классификация техники игры в волейбол
5. Волейбол как средство совершенствования физической подготовки учащейся молодежи.
6. Организация и особенности методики занятий по волейболу в вузе.
7. Физическая культура и развитие творческих способностей.
8. Физическая культура и долголетие.
9. Профилактика стресса средствами физической культуры.
10. Физическая подготовка спортсменов в волейболе.
11. Интеграция изучения технических приемов и тактических действий в игровую и соревновательную деятельность.
12. Материально-техническое обеспечение соревнований и тренировки в игре в волейбол

Критерии и шкала оценки презентации

Оценка	Критерии
Отлично	Оценка *«отлично»* выставляется обучающемуся, если выполнены все требования к подготовке презентации. Материал, используемый в презентации информативен, автор свободно в нем ориентируется
Хорошо	Оценка *«хорошо»* выставляется обучающемуся если основные требования к презентации и его защите выполнены, Содержание работы соответствует теме исследования. Достигнуто стилевое единство и выразительность текста. Презентация отражает основные стороны работы, хорошего качества, но требует некоторых дополнений
Удовлетворительно	Оценка *«удовлетворительно»* выставляется обучающемуся, если в работе допущены существенные отклонения от темы. Имеются отдельные фактические неточности. Допущены нарушения в последовательности изложения. Беден словарь, встречается неправильное словоупотребление. Стиль работы не отличается единством, речь недостаточно выразительна. Допущены нарушения в расположении информации, в перегрузке слайдов информацией.

Неудовлетворительно	Оценка *«неудовлетворительно»* выставляется обучающемуся, если. презентация полностью не соответствует требованиям и докладу, плохого качества, много текста, мало иллюстраций.

3.4.Перечень тем для подготовки к устному собеседованию

1. Нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности
2. Рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте
3. Ведение здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
4. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
5. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры.
6. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности.
7. Физическая культура в структуре профессионального образования.
8. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.
9. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
10. Анализ техники стоек и перемещений волейболиста.
11. Методика обучения передаче мяча на месте.
12. Анализ техники передачи мяча на месте.
13. Методика обучения передачи мяча двумя руками сверху.
14. Анализ техники передачи мяча двумя руками сверху.
15. Методика обучения верхней прямой подачи мяча.
16. Факторы, обуславливающие успешность обучения в волейболе.
17. Анализ техники передачи мяча руками сверху.
18. Характеристика нижней боковой подачи.
19. Виды соревнования в волейбол и способы их проведения.
20. Техника бокового нападающего удар.
21. Взаимосвязь подвижных игр и волейбола.

Критерии и шкала оценки при устном собеседовании

Оценка	Критерии
Отлично	*«Отлично»* ставится, если обучающийся демонстрирует глубокое знание иностранного языка. Выдвигаемые им положения аргументированы и иллюстрированы примерами. Материал изложен в определенной логической последовательности, литературным языком, с использование современных научных терминов; ответ самостоятельный.
Хорошо	*«Хорошо»* ставится, если обучающийся демонстрирует достаточно полный и правильный ответ; хорошее знание грамматики и лексики. Сделаны краткие выводы; материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены две-три несущественные ошибки (или оговорки), исправленные по требованию преподавателя.
Удовлетворительно	При «*удовлетворительном»* ответе обучающийся допускает грамматические или лексические ошибки. Ответ недостаточно

	логически выстроен; базовые понятия употреблены правильно, но обнаруживается недостаток их раскрытия теории.
Неудовлетворительно	При *«неудовлетворительном»* ответе обучающийся допускает много существенных ошибок, которые он не может исправить при наводящих вопросах преподавателя; выводы отсутствуют или носят поверхностный характер; наблюдаются значительные неточности в использовании терминологии.

3.5.Перечень контрольных вопросов для устного опроса на зачете ОФО – 6 семестр

При ответах на вопросы учитывается, что обучающийся:*способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности, выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте,оценивает необходимость ведения здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.*

1. Нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности
2. Рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте
3. Ведение здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
4. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
5. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры.
6. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности.
7. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.
8. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
9. Анатомоморфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека.
10. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.
11. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие.
12. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие.
13. Основные требования к организации здорового образа жизни.

Критерии и шкала оценки промежуточной аттестации - зачета

Оценка	Критерии
Зачтено	Оценка «зачтено» ставится, если обучающийся получил оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и/или «зачтено» за 80% и более семинаров и практических работ.

Не зачтено	Оценка «не зачтено» ставится, если обучающийся получил оценки «неудовлетворительно» и/или «зачтено» за менее чем 80% семинаров и практических работ.

Перечень контрольных вопросов для устного опроса на зачете
ОФО – 6 семестр

При ответах на вопросы учитывается, что обучающийся:*способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности, выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте,оценивает необходимость ведения здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.*

1. Нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности
2. Рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте
3. Ведение здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физиологической нагрузки или тренировки.
5. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.
6. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.
7. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).
8. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
9. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.
10. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.
11. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
12. История и развитие волейбола в России.
13. Основы техники перемещения на площадке, стойки.
14. Сочетание способов перемещений. Прием мяча в нижней передаче от сетки.
15. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
16. Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.
17. Закрепление техники верхней прямой подачи.
18. Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.
19. Совершенствование техники игры в нападении и защите.
20. Физическая культура в обеспечении здоровья.
    Обучение одиночному и групповому блокированию

Критерии и шкала оценки промежуточной аттестации - зачета

Оценка	Критерии

Зачтено	Оценка «зачтено» ставится, если обучающийся получил оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и/или «зачтено» за 80% и более семинаров и практических работ.
Не зачтено	Оценка «не зачтено» ставится, если обучающийся получил оценки «неудовлетворительно» и/или «зачтено» за менее чем 80% семинаров и практических работ.

3.6 **Тестовые задания**

Выполнение тестовых заданий предполагает то, что обучающийся умеет:*соблюдать нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности, выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте, оценивать необходимость ведения здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.*

1. С чего следует начинать стретчинг-тренировку
-растяжка грудных мышц;
-общая разминка
-растяжка пресса;
-растяжка шеи;

2. Массирование шеи начинается с
-растирания;
-разминания;
-поглаживания

3. Состояние нервно-мышечного аппарата оценивается по результатам
-пробы Генчи;
-теппинг-теста
-пробы Штанге;

4. Темпо-ритм при выполнении дыхательной гимнастики по Стрельниковой должен осуществляться
-на 4, 8, 16 счета;
-на 2, 4, 6 счета;
-на 8, 16, 32 счета

5. Поперечный и продольный - это виды
-прыжков;
-шагов;
-шпагатов

6. Существует три типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание или удлинения мышц
-статические, динамические, баллистические
-статические, функциональные, беговые;
-функциональные, баллистические, силовые;

7. Проблемы самоорганизации как основы саморазвития личности рассматривает наука
-политология;

-дидактика;
-психология

8. Тестирование, тренировка и шейпинг-питание организовываются с учетом состояния женского организма, при этом основное внимание уделяется
-возраст;
-период менструального цикла
-рост;

9. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как
-перекат;
-захват;
-хват;
-группировка

10. Точность мышечных усилий определяется с помощью
-кистевого динамометра
-спирометра;
-штангенциркуля;

11. Тестирование, тренировка и шейпинг-питание организовываются с учетом состояния женского организма, при этом основное внимание уделяется
-рост;
-период менструального цикла
-эмоциональное состояние;

12. Укажите правильную формулу определения жизненного индекса
-ЖИ = ЖЕЛ / масса тела
-ЖИ = PWC170 / масса тела;
-ЖИ = ЖЕЛ / рост;

13. Первые тренажерные залы появились в
-Античная Греция
-Древний Рим;
-Китай;

14. Положение занимающегося, когда его плечи находятся выше точек опоры, в гимнастике называется
-упор
-стойка;
-вис;

15. Больному сахарным диабетом средней тяжести рекомендуются
-спортивные игры;
-бег;
-дозированная ходьба, прогулка

16. Калланетика - это комплекс упражнений, разработанный американкой
-Алексис Каррель;
-Корней Хейманс;

-КалланПинкней

17. Поперечный и продольный, это виды
-шагов;
-шпагатов
-прыжков;

18. Сайкл-аэробика отличается выполнением упражнений
-с использованием тера- сетов;
-с использованием резиновых мячей;
-на велотренажере

19. При выполнении дыхательной гимнастики по Стрельниковой следует сделать
-сильный короткий вдох и слабый выдох
-сильный глубокий вдох и слабый выдох;
-поверхностный вдох и максимальный выдох;

20. Волевая пауза определяется
-первым императивным вдохомпри задержке дыхания на выдохе;
-разницей между максимальной и контрольной паузами
-первым дискомфортным состоянием при задержке дыхания на выдохе;

21. Назовите вид акробатического переворота с поворотом на 180° вокруг продольной оси
-шоссе;
-рондат
-колесо;

22. Прыжок со снаряда в гимнастике называется
-соскок
-спад;
-спрыгивание;

23. Калланетика основана на
-упражнениях на растяжку и на статических упражнениях
-кардиоупражнениях;
-силовых упражнениях;

24. В основе дыхательной гимнастики Бутейко лежит принцип
-глубокого диафрагмального дыхания;
-трехтактного поверхностного дыхания с максимальной паузой дыхания на выдохе
-дыхания, при котором вдохи очень короткие и ограничены, а выдохи самопроизвольные;

25. Памп-аэробика выполняет следующие упражнения
-с эластичной лентой;
-с гибкой, пружинящей пластиной
-со штангой небольшого веса небольшого веса;

Критерии и шкала оценки тестовых заданий
Количество правильных ответов:
Менее 52% - «неудовлетворительно»

53-70% – «удовлетворительно»
71-85% – «хорошо»
86-100% – «отлично»

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии