

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ В.М.КОКОВА»**

**ФАКУЛЬТЕТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ  
КАФЕДРА «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. Декана факультета  
проф. Э.С. Баккуев



---

« 04 » 07 2026 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ – ВОЛЕЙБОЛ**

Направление подготовки **35.03.06** **Агроинженерия**

Направленность (профиль) **Технические системы в агробизнесе**

Квалификация выпускника - **бакалавр**

Курс обучения **1-2**

Семестр **1-4**

Форма обучения - очная

**Нальчик – 2026**

Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту-волейбол» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия утвержденного приказом Минобрнауки России от 23 августа 2017 г. N 813 (далее – ФГОС ВО) и рабочего учебного плана подготовки бакалавров по данному направлению.

Составитель (и) рабочей программы:

кан.пед.наук, доцент  Э.Б. Яхутлова

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания.

протокол от «01» 07 2026 г. № 11

Заведующий кафедрой

кан.пед.наук. ,доцент  Э.Б. Яхутлова

Одобрено методической комиссией факультета экономики и управления

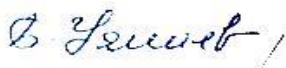
протокол от «02» 07 2026 г. № 10

Председатель МК факультета экономики и управления

док.эк.наук.проф.  Э.С.Баккуев

Согласовано:

Руководитель центра образования и культуры

Директор научной библиотеки  Б.Б.Уянаев

«03» 07 2026 г.

## 1. Цели и задачи дисциплины

**Цель дисциплины:** содействие формированию у студентов универсальной компетенции путем овладения специальными знаниями, практическими умениями и навыками в спортивно игровой деятельности обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизических способностей, профессионально значимых качеств необходимых в будущей профессиональной деятельности.

**Задачами дисциплины** являются:

- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
- способствование адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширению функциональных возможностей физиологических систем, повышению сопротивляемости защитных сил организма.
- создание основы для творческого и методически обоснованного применения методик проведения учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта и программ спортивно массовых мероприятий в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

| Код компетенции | Наименование компетенции                                                                                                                  | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                                                                | Результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИД-1 УК-7<br>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни               | <b>Знать:</b> основы здорового образа жизни, факторы формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту.<br><b>Уметь:</b> организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях.<br><b>Владеть:</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья.                                                                                                |
|                 |                                                                                                                                           | ИД-2 УК-7<br>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровья сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | <b>Знать:</b> основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.<br><b>Уметь:</b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье.<br><b>Владеть:</b> средствами и методами физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |

|  |  |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | ИД-3 ук-7<br>Поддерживает<br>должный уровень<br>физической<br>подготовленности,<br>включая<br>самоконтроль | <b>Знать:</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности<br><b>Уметь:</b> выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения<br><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

«Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту – волейбол» входит в часть формируемую участниками образовательных отношений Блока 1. «Дисциплины (модули)» учебного плана правления подготовки 35.03.06 Агроинженерия, направленность (профиль) программы Технические системы в агробизнесе.

**4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в часах выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий и на самостоятельную работу**

| Учебная работа                                | Очная форма обучения |           |           |            |            |
|-----------------------------------------------|----------------------|-----------|-----------|------------|------------|
|                                               | Всего                | семестр   |           |            |            |
|                                               | часов                | 1         | 2         | 3          | 4          |
| <b>1. Контактная, работа, в том числе:</b>    | <b>98</b>            | <b>17</b> | <b>17</b> | <b>34</b>  | <b>30</b>  |
| практические занятия                          | 98                   | 17        | 17        | 34         | 30         |
| <b>2. Самостоятельная работа</b>              | <b>230</b>           | <b>45</b> | <b>45</b> | <b>68</b>  | <b>72</b>  |
| <b>3. Вид промежуточной аттестация: зачет</b> | зачет                | -         | -         | зачет      | зачет      |
| <b>Общая трудоемкость</b>                     | <b>328</b>           | <b>62</b> | <b>62</b> | <b>102</b> | <b>102</b> |

**4.1. Содержание дисциплины (модуля) структурированное по темам (разделам) с указанием отведенных на них количества часов и видов учебных занятий (очная форма обучения)**

| № раздела дисциплины        | Наименование разделов и тем дисциплины                                             | Аудиторные занятия |                      | Самост. работа       |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------|----------------------|
|                             |                                                                                    | Лекции             | Практические занятия | Сам. из уч. отд. тем |
| 1.                          | Методика обучения избранного вида спорта – волейбол и систем физических упражнений | 0                  | 10                   | 28                   |
| 2.                          | Общая физическая и специальная подготовка в волейболе                              | 0                  | 16                   | 26                   |
| 3.                          | Техническая подготовка в волейболе                                                 | 0                  | 20                   | 58                   |
| 4.                          | Тактическая подготовка в волейболе                                                 | 0                  | 20                   | 40                   |
| 5.                          | Специальная и волевая психическая подготовка                                       | 0                  | 8                    | 10                   |
| 6.                          | Спортивная подготовка в волейболе                                                  | 0                  | 14                   | 44                   |
| 7.                          | Профессионально-прикладная физическая подготовка                                   | 0                  | 10                   | 20                   |
| <b>Итого по дисциплине:</b> |                                                                                    | <b>0</b>           | <b>98</b>            | <b>226</b>           |

**4.2.Содержание разделов дисциплины**  
**4.2.1. Практические занятия (1 - 4 семестр)**

| № раздела дисциплины | Наименование раздела (темы) дисциплины                                                                                                                                                 | № занятия | Тематика практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Трудоемкость, час |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|                      |                                                                                                                                                                                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | очная             |
| 1,2,3,7.             | Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в волейболе, Техническая подготовка в волейболе, Профессионально-прикладная физическая подготовка. | Занятие 1 | Основы избранного вида спорта: история развития, основные понятия и термины Обучение стойкам и перемещениям без мяча: в нападении и защите. Обучение передаче мяча сверху двумя руками: над собой, вверх-вперед.                                                                                                                            | 2                 |
|                      |                                                                                                                                                                                        | Занятие 2 | Ознакомление с методикой перспективного, годового, текущего и оперативного планирования учебно-тренировочных занятий Ознакомление с правилами игры в волейбол. Совершенствование стоек и перемещений с мячом: в нападении и защите. Обучение приёму и передаче мяча снизу.                                                                  | 2                 |
|                      |                                                                                                                                                                                        | Занятие 3 | Ознакомление с методикой эффективных и экономичных способов овладения специальными умениями и навыками игровых видов спорта. Совершенствование приёма и передачи мяча снизу двумя руками: перед собой, вверх-вперед. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками: вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом. | 2                 |
|                      |                                                                                                                                                                                        | Занятие 4 | Ознакомление с простейшими методиками самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств избранного вида спорта для их направленной коррекции. Обучение подаче: нижней прямой и боковой. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками: вторая передача нападающему, к которому передающий обращен спиной.       | 2                 |
| 1,2.                 | Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в волейболе.                                                                                       | Занятие 5 | Обучение методам оценки и коррекции осанки и телосложения. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств избранного вида спорта для их направленной коррекции. Совершенствование приёма и передачи мяча снизу двумя руками: выбор места в защите и приём подачи (нижней, верхней).            | 2                 |
|                      |                                                                                                                                                                                        | Занятие 6 | Обучение методам самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Совершенствование стоек и перемещений: способы ходьбы и бега в нападении. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками: стоя спиной в направлении передачи у сетки.                                                                                         | 2                 |
|                      |                                                                                                                                                                                        | Занятие 7 | Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. Совершенствование стоек и перемещений: способы ходьбы и бега в защите. Обучение подаче: верхней прямой силовой в опорном положении Совершенствование передачи мяча двумя руками: сверху и снизу в защите1. Обучение подаче: верхней прямой планирующей в опорном положении.     | 2                 |
|                      |                                                                                                                                                                                        | Занятие 8 | Ознакомление с методикой реализации взаимосвязи физической с технической и тактической подготовкой в избранном виде спорта. Совершенствование стоек и перемещений в нападении: приставными шагами правым и левым боком вперёд, лицом и спиной вперед. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости.                                               | 2                 |

|                         |                                                                                                                                                                                        |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1,2,3.                  | Методика обучения избранного вида спорта. Общая физическая и специальная подготовка в волейболе, Техническая подготовка в волейболе,                                                   | Занятие 9  | Обучение методам сравнительного анализа собственных возможностей с модельными характеристиками спортсмена высокого класса. Совершенствование подачи: верхней прямой, планирующей и силовой в опорном положении. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка.                                                                | 1         |
| <b>Итого 1 семестр:</b> |                                                                                                                                                                                        | <b>9</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>17</b> |
|                         |                                                                                                                                                                                        | Занятие 10 | Ознакомление с методикой проведения учебно-тренировочного занятия. Совершенствование стоек и перемещений в защите: приставными шагами правым и левым боком вперёд, лицом и спиной вперед. Обучение нападающему удару: прямой по ходу сильнейшей рукой из зон 4,3,2.                                                              | 2         |
|                         |                                                                                                                                                                                        | Занятие 11 | Ознакомление с методикой составления и проведения простейших самостоятельных занятий избранным видам спорта гигиенической или тренировочной направленности. Совершенствование подачи: выбор места для подачи (в опорном положении, в прыжке). Совершенствование нападающего удара: прямой по ходу сильнейшей рукой из зон 4,3,2. | 2         |
|                         |                                                                                                                                                                                        | Занятие 12 | Ознакомление с методикой регулирования психоэмоционального состояния на занятиях игровыми видами спортом. Совершенствование передачи мяча двумя руками: сверху и снизу из глубины площадки для нападающего удара. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка. Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра | 2         |
| 1,2,3,7.                | Методика обучения избранного вида спорта. Общая физическая и специальная подготовка в волейболе, Техническая подготовка в волейболе, Профессионально-прикладная физическая подготовка. | Занятие 13 | Ознакомление с методикой этапного, текущего контроля учебно-тренировочных занятий. Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: чередование способа приёма мяча с подачи сверху и снизу. Совершенствование подачи: чередования верхней прямой планирующей и силовой в опорном положении                 | 2         |
|                         |                                                                                                                                                                                        | Занятие 14 | Ознакомление с методикой оперативного контроля. Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: чередование способа приёма мяча с подачи сверху и снизу. Совершенствование подачи: чередование верхней прямой планирующей и силовой в опорном положении.                                                   | 2         |
|                         |                                                                                                                                                                                        | Занятие 15 | Ознакомление с методикой самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками: в прыжке. Совершенствование нападающего удара: выбор места для прямого удара по ходу сильнейшей рукой из зон 4,3,2. 1. . ОФП, СФП: акробатическая подготовка.                                  | 2         |
|                         |                                                                                                                                                                                        | Занятие 16 | Ознакомление с методикой проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Совершенствование стоек и перемещений в нападении и защите: прыжок, остановка шагом и прыжком. Совершенствование нападающего удара: выбор места для прямого удара по ходу сильнейшей рукой из зон 4,3,2.            | 2         |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                      |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1,2,3,4,6,7                            | Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка, в волейболе<br>Техническая подготовка в волейболе, Тактическая подготовка, Спортивная подготовка в волейболе, Профессионально-прикладная физическая подготовка. | Занятие 17 | Методика реализации взаимосвязи физической с технической и тактической подготовкой в избранном виде спорта. Совершенствование стоек и перемещений в нападении и защите: сочетание способов перемещений. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка.                                                 | 2  |
|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                      | Занятие 18 | Обучение приёму и передаче мяча одной рукой сверху: через сетку в близости от сетки, стоя на площадке, в прыжке. Совершенствование стоек и перемещений в нападении и защите: сочетание способов перемещений с техническими приемами сверху и снизу. ОФП, СФП: развитие силы и гибкости.                   | 1  |
| Итого 2 семестр:                       |                                                                                                                                                                                                                                                      | 9          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 17 |
| 4.2.2.Практические занятия (3 семестр) |                                                                                                                                                                                                                                                      |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |
| 1,2,3,4..                              | Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в волейболе, Техническая подготовка в волейболе, Тактическая подготовка в волейболе,                                                                             | Занятие 19 | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий избранного вида спорта гигиенической или тренировочной направленности. Совершенствование стоек и перемещений в защите: падение и перекат на руки, грудь, бедро, спину.                                                               | 2  |
|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                      |            | Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при первой передаче игроков зон 4,2 с игроком зоны 3. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости                                                                                                                                   | 2  |
|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                      |            | Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при первой передаче игрока зоны 3 с игроками зон 2,4.                                                                                                                                                                          | 2  |
|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                      |            | Совершенствование блокирования: определение времени отталкивания от опоры. Совершенствование блокирования: определение времени для своевременного выноса рук над сеткой.                                                                                                                                  | 2  |
| 1,2,3,4..                              | Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в волейболе, Техническая подготовка в волейболе, Тактическая подготовка в волейболе,                                                                             | Занятие 20 | Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при первой передаче игрока зоны 3 с игроками зон 2,4. Совершенствование нападающего удара: прямой по ходу из зон 2,3,4,3. ОФП, СФП: развитие силы и гибкости.               | 2  |
|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                      | Занятие 21 | Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроками зон 4,2. Обучение приёму и отбиванию мяча от сетки: одной и двумя руками, в близости от сетки, стоя на площадке, в падении. ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости. | 2  |
|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                      | Занятие 22 | Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при второй передаче игрока зоны 2 с игроками зон 3,4. технико-тактических действий: учебная игра. ОФП, СФП: развитие силы и гибкости.                                                                                          | 2  |
|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                      | Занятие 23 | Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при второй передаче игрока зоны 2 с игроками зон 3,4. технико-тактических действий:                                                                                                                                            | 2  |

|              |                                                                                                                                                                                                             |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|              |                                                                                                                                                                                                             |            | учебная игра. ОФП, СФП: развитие силы и гибкости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |
|              |                                                                                                                                                                                                             | Занятие 24 | Совершенствование нападающего удара: прямой по ходу из зон 2,3,41. Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при второй передаче игрока зоны 4 с игроками зон 2,3. Совершенствование нападающего удара: прямой по ходу из зон 2,3,4 различных по высоте, расстоянию, скорости. Совершенствование                                                           | 2 |
|              |                                                                                                                                                                                                             | Занятие 25 | Совершенствование нападающего удара: прямой по ходу из зон 2,3,41. Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при второй передаче игрока зоны 4 с игроками зон 2,3. Совершенствование нападающего удара: прямой по ходу из зон 2,3,4 различных по высоте, расстоянию, скорости. Совершенствование                                                           | 2 |
| 1,2,3,4,     | Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в волейболе, Техническая подготовка в волейболе, Тактическая подготовка в волейболе. Спортивная подготовка в волейболе. | Занятие 26 | Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при второй передаче игрока зоны 4 с игроками зоны 3,2. Совершенствование нападающего удара: прямой по ходу из зон 2,3,4 различных по высоте, расстоянию, скорости. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка.                                          | 2 |
|              |                                                                                                                                                                                                             | Занятие 27 | Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3. Совершенствование нападающего удара: прямой по ходу из зон 1,6,5 ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости. Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3. | 2 |
|              |                                                                                                                                                                                                             | Занятие 28 | Совершенствование нападающего удара: прямой по ходу из зон 1,6,5. 1. Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при первой передаче игроков зон 1,6. Совершенствование нападающего удара: прямой по ходу из зон 1,6,5. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости.                                                                                              | 2 |
|              |                                                                                                                                                                                                             | Занятие 29 | Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при первой передаче: игроков зон 5,6 Совершенствование нападающего удара: прямой по ходу из зон 2,3,4 различных по высоте, расстоянию, скорости. Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра                                                                                                    | 2 |
| 1,2,3,4,5,6. | Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в волейболе, Техническая подготовка в волейболе, Тактическая                                                            | Занятие 30 | Методы сравнительного анализа собственных возможностей с модельными характеристиками спортсмена высокого класса. Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при первой передаче: игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 2.                                                                                                                                        | 2 |
|              |                                                                                                                                                                                                             | Занятие 31 | Совершенствование блокирования: нападающего удара по ходу из зон 2,3,4 различных по высоте, расстоянию, скорости. ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости..                                                                                                                                                                                                                     | 2 |
|              |                                                                                                                                                                                                             | Занятие 32 | Совершенствование блокирования: нападающего удара по ходу из зон 2,3,4 различных по высоте, расстоянию, скорости. ОФП, СФП: развитие общей и специальной                                                                                                                                                                                                                                    | 2 |

|                                         | подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в волейболе.                                                                                                               |            | выносливости..                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|                                         |                                                                                                                                                                          | Занятие 33 | Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при первой передаче: игроков зон 6,1. Совершенствование нападающего удара: прямой по ходу из зон 2,3,4 различных по высоте, расстоянию, скорости                                                                                                                                                              | 2                 |
|                                         |                                                                                                                                                                          | Занятие 34 | Совершенствование нападающего удара: прямой по ходу из зон 2,3,4 различных по высоте, расстоянию, скорости. Совершенствование технико-тактических действий в нападении: взаимодействие при первой передаче: игроков зон 6,5                                                                                                                                                              | 2                 |
|                                         |                                                                                                                                                                          | Занятие 35 | Совершенствование блокирования: нападающего удара по ходу из зон 2,3,4 различных по высоте, расстоянию, скорости. ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости..                                                                                                                                                                                                                  | 2                 |
| Итого 3 семестр:                        |                                                                                                                                                                          | 17         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 34                |
| 4.2.2. Практические занятия (4 семестр) |                                                                                                                                                                          |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                   |
| № раздела дисциплины                    | Наименование раздела (темы) дисциплины                                                                                                                                   | № занятия  | Тематика практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Трудоёмкость, час |
|                                         |                                                                                                                                                                          |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | очная             |
| 1,2,3,4.                                | Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в волейболе, Техническая подготовка в волейболе, Тактическая подготовка в волейболе. | Занятие 36 | Ознакомление с системой студенческих спортивных соревнований. Совершенствование технико-тактических действий в защите: расположение игроков при приёме подачи, вторую передачу выполняет игрок зоны 2, а игрок зоны 3 оттянут назад. Совершенствование блокирования: нападающего удара по ходу из зон 2,3,4 различных по высоте, расстоянию, скорости ОФП, СФП: развитие силы и гибкости | 2                 |
|                                         |                                                                                                                                                                          | Занятие 37 | Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: с подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращён лицом. Совершенствование блокирования: нападающего удара по ходу из зон 1,6,5. ОФП, СФП: акробатическая подготовка                                                                                                      | 2                 |
|                                         |                                                                                                                                                                          | Занятие 38 | Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: с подачи и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3,4 (то же через зону 4). Совершенствование блокирования: нападающего удара по ходу из зон 1,6,5. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка. Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра                                       | 2                 |
| 1,2,3,4.                                | Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в волейболе, Техническая подготовка в волейболе, Тактическая подготовка в волейболе. | Занятие 39 | Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу: с подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной. Совершенствование блокирования: нападающего удара по ходу из зон 1,6,5. ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости                                                                                       | 2                 |
|                                         |                                                                                                                                                                          | Занятие 40 | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств избранного вида спорта для их направленной коррекции Совершенствование стоек и перемещений: выбора места и способа перемещения, при приёме мяча после нападающего удара. Совершенствование блокирования: нападающего удара по ходу из зон 1,6,5. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости      | 2                 |
|                                         |                                                                                                                                                                          | Занятие    | Совершенствование стоек и перемещений: выбора места                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2                 |

|                      |                                                                                                                                                                                                 |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                      |                                                                                                                                                                                                 | 41         | при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, блокирующего, нападающего. Совершенствование нападающего удара: чередование из зон 2,3,4 и из зон 1,6,5. ОФП, СФП: развитие силы и гибкости                                                                                                                                          |    |
| 2,3,4.               | Общая физическая и специальная подготовка в волейболе, Техническая подготовка в волейболе, Тактическая подготовка в волейболе.                                                                  | Занятие 42 | Обучение технико-тактическим действиям в защите: расположение игроков при приёме мяча от противника углом вперед, страховка блокирующих игроком зоны 6. Совершенствование нападающего удара: чередование из зон 2,3,4 и из зон 1,6,5. ОФП, СФП: акробатическая подготовка. Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра | 2  |
|                      |                                                                                                                                                                                                 | Занятие 43 | Совершенствование подачи: на игрока слабо владеющего навыками приема мяча. Совершенствование блокирования: чередование нападающего удара из зон 2,3,4 и из зон 1,6,5. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка                                                                                                                  | 2  |
| 1,2,3,4,6 .          | Методика обучения избранного вида спорта, Общая физическая и специальная подготовка в волейболе, Техническая подготовка, Тактическая подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в волейболе. | Занятие 44 | Совершенствование приёма и передачи мяча сверху и снизу: выбора способа приёма мяча от нападающего удара - снизу, сверху, стоя и с падением. Совершенствование блокирования: чередование нападающего удара из зон 2,3,4 и из зон 1,6,5 ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости                                              | 2  |
|                      |                                                                                                                                                                                                 | Занятие 45 | Совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите: взаимодействие передней и задней линий - игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 4. Совершенствование блокирования: чередование нападающего удара из зон 2,3,4 и из зон 1,6,5. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости                                                     | 2  |
|                      |                                                                                                                                                                                                 | Занятие 46 | Совершенствование нападающего удара: с переводом вправо из зон 4,3,2 с поворотом туловища вправо. Совершенствование блокирования: чередование нападающего удара из зон 2,3,4. ОФП, СФП: развитие силы и гибкости. Совершенствование технико-тактических действий: учебная игра                                                          | 2  |
| 2,3,4,5.             | Общая физическая и специальная подготовка, Техническая подготовка в волейболе, Тактическая подготовка в волейболе, Специальная и волевая психическая подготовка в волейболе.                    | Занятие 47 | Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу: второй передачи нападающему сильнейшему на линии. Совершенствование нападающего удара: чередование из зон 2,3,4 и из зон 1,6,5. ОФП, СФП: акробатическая подготовка                                                                                                        | 2  |
|                      |                                                                                                                                                                                                 | Занятие 48 | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками: имитации второй передачи и обман (передача через сетку). Совершенствование нападающего удара: чередование из зон 2,3,4 и из зон 1,6,5. ОФП, СФП: скоростно-силовая прыжковая подготовка                                                                                            | 2  |
|                      |                                                                                                                                                                                                 | Занятие 49 | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками: имитации нападающего удара и передача в прыжке через сетку. Совершенствование блокирования: чередование нападающего удара из зон 2,3,4 и из зон 1,6,5. ОФП, СФП: развитие общей и специальной выносливости                                                                         | 2  |
|                      |                                                                                                                                                                                                 | Занятие 50 | Совершенствование технико-тактических действий: расположение игроков при приёме мяча углом назад, страховку блокирующих осуществляют игроки зон 2,3,4 не участвующие в блокировании. Совершенствование блокирования: нападающего удара из зон 2,3,4. ОФП, СФП: развитие быстроты и ловкости                                             | 2  |
| Итого:               |                                                                                                                                                                                                 | 15         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 30 |
| Всего по дисциплине: |                                                                                                                                                                                                 | 50         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 98 |

## 5.Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Для самостоятельной работы обучающихся по элективной дисциплине физическая культура и спорт - волейбол в научной библиотеке университета имеется достаточное количество учебников и учебных пособий. Кроме этого, надо отметить, что для полноты обеспечения самостоятельной работы учебно – методической документацией по данной дисциплине разработаны для внутривузовского пользования следующие учебные пособия и методические указания:

- Мусакаев, В.М. Учебное пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов всех направлений подготовки программы бакалавриат очной и заочной форм обучения: [Электронный ресурс]. / В.М. Мусакаев, Э. Б. Яхутлова, Нальчик, 2019. – 223с.

На самостоятельную работу при изучении данной дисциплины отводится по очной форме обучения 230 часов, из них 226 часа выделяется на самостоятельное изучение отдельных тем (модулей). При самостоятельном изучении отдельных вопросов и тем основными видами самостоятельной работы обучающихся являются: проработка учебников, учебных пособий, учебно-методической литературы и информационно-образовательных ресурсов, конспектирование материалов, подготовка к тестированию, к контрольным мероприятиям, подготовка к промежуточной аттестации.

Объем часов выделяемых для подготовки и прохождения промежуточной аттестации (4 ч. по очной форме обучения), используется для самостоятельной подготовки обучающихся к зачету.

| № разделов | Тема и вопросы самостоятельной работы студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Объем часов очно | Перечень учебно-методического обеспечения | Форма контроля                                                 |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1.         | <b>Тема: Методика обучения избранного вида спорта. 1.</b> Организационно-правовые основы избранного вида спорта, история развития, основные понятия и термины. 2. Методика перспективного, годовичного, текущего и оперативного планирования учебно-тренировочных занятий. 3. Методики эффективных и экономичных способов овладения специальными умениями и навыками. 4. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств избранного вида спорта для их направленной коррекции. 5. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. 6. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. 7. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. 8. Методика реализации взаимосвязи физической с технической и тактической подготовкой в избранном виде спорта. 9. Методы сравнительного анализа собственных возможностей с модельными характеристиками спортсмена высокого класса. 10. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. 11. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий избранным видам спорта гигиенической или тренировочной направленности. 12. Методика регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом. 13. Методика этапного, текущего и оперативного контроля учебно-тренировочных занятий. 14. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. 15. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. | 28               | [1] [2] [3] [4] [6]                       | Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |                    |                                                                |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------|----------------------------------------------------------------|
| 2. | <b>Тема: Общая физическая и специальная подготовка</b> 1.Средства и методы физического воспитания. 2. Основы обучения движениям. 3. Этапы обучения движениям. 4. Воспитание физических качеств. 5. Общая физическая подготовка. 6. Специальная физическая подготовка. 7. Интенсивность физических нагрузок. 9. Общая и моторная плотность занятия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 26 | [1]<br>[2]         | Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта |
| 3. | <b>Тема: Техническая подготовка</b> 1. <i>Техника передвижения в нападении и защите.</i> Стойки волейболиста. Приемы перемещения в волейболе: «ходьба», «бег», «скачок», стартовые стойки. Перемещение в защите и нападении без мяча и с мячом. Техника падения: перекатом на спину, переднее падение перекатом на бок, переднее падение «рыбкой». 2. <i>Техника владения мячом.</i> Техника выполнения прямой верхней подачи: на точность, по зонам. Техника выполнения планирующей подачи: по зонам, на точность. Техника выполнения силовой подачи: по зонам, на точность. Техника передачи мяча двумя руками в движении и на месте. Прием мяча двумя руками снизу, на месте, в движении. Прием мяча снизу двумя руками и партнером. Вторая передача: на точность, укороченная вторая передача: «метр», «взлет», «в край». 3. <i>Техника нападения и защиты.</i> Нападение: прямой нападающий удар, боковой нападающий удар, борьба против блока. Защита. Прием мяча снизу двумя руками в опоре и в падении, «прием мяча снизу одной рукой в опоре», «Прием мяча одной рукой снизу в падении». Блокирование «Блок зонный», «Ловящий блок» 4. <i>Техника игры</i> Расстановка игроков на площадке. Расстановка игроков в защите: «углом вперед», «углом назад». Расстановка игроков в нападении с одним и двумя пасующими, скидка мяча на блок. Техника взаимодействия игроков в защите: постановка одиночного и группового блокирования. Учебная игра. 5. <i>Дополнительные движения и действия, для формирования индивидуального стиля и технической манеры спортсмена.</i> | 58 | [1]<br>[2]         | Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта |
| 4. | <b>Тема: Тактическая подготовка</b> 1. <i>Тактика игры в нападении</i> Индивидуальные тактические действия: выбор места, тактика передач, тактика подачи мяча, тактика нападающих ударов. Групповые тактические действия: система игры со второй передачи игрока передней линии, система игры со второй передачи, выходящего игрока задней линии. 2. <i>Тактика игры в защите</i> Индивидуальные тактические действия: выбор места, прием мяча с подачи, прием мяча после нападающего удара, одиночное блокирование. Групповые тактические действия. Командные тактические действия: система защиты со второй передачи игрока передней линии, система защиты со второй передачи, выходящего игрока задней линии. 3. <i>Общие и локальные задачи тактики игры.</i> Тактика игры с учетом физической подготовленности, индивидуальных особенностей и психологического характера, обучающегося.Тактики игры с учетом особенностей отдельных соревнований (характер судейства, поведение болельщиков, состояние мест соревнований, возможности своих противников).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 40 | [1]<br>[2]         | Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта |
| 5. | <b>Тема: Специальная и волевая психическая подготовка</b> 1. Системно усложненные двигательные задания. 2. Соревнования и соревновательный метод. 3 Нервно - мышечная релаксация.4 Аутогенная тренировка. 5 Идеомоторная тренировка. 6. Сенсорная репродукция образов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10 | [1] [2] [4]<br>[6] | Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта |
| 6. | <b>Тема: Спортивная подготовка</b> 1. Предупреждение травматизма. 2 Комплексы упражнений для формирования двухкомпонентных связей между навыками техники игры и физическими качествами. 3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 44 | [1]<br>[2]         | Подготовка к текущим контрольным                               |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |     |                 |                                                                |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------|----------------------------------------------------------------|
|    | Комплексы упражнений для формирования многокомпонентных связей технико-тактической, физической и психофизической подготовки. 4. Целостная игровая деятельность. 5. Подготовительные игры, подвижные игры, учебные игры по упрощенным правилам, учебно-тренировочные игры, контрольные игры. 6. Виды и правила соревнований. 7. Система студенческих спортивных соревнований. 8. Инструкторская и судейская практика.                                                                                                      |     |                 | мероприятия и к сдаче зачёта                                   |
| 7. | <b>Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка</b><br>1. Общая, специальная, спортивная и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. 2. Средства и методы ППФП. 3. Развитие основных и профессионально-прикладных физических качеств и способностей, двигательных умений и навыков. 4. Комплексы физических упражнений с профессионально-прикладной направленностью. 5. Прикладные элементы и упражнения избранного вида спорта. 6. Тестирование профессионально-прикладной подготовленности. | 20  | [1] [2] [4] [6] | Подготовка к текущим контрольным мероприятиям и к сдаче зачёта |
|    | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 226 |                 |                                                                |

**6. Фонд оценочных средств, для проведения текущего и промежуточного контроля обучающихся по дисциплине (модулю)**

**6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования при текущем и промежуточном контроле знаний обучающихся.**

| № модуля            | Структурированные модули                                                                                                                                                                                            | Коды формируемых компетенций | Этапы формирования компетенции в процессе освоения дисциплины                                                                                                       |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>В 3 семестре</b> |                                                                                                                                                                                                                     |                              |                                                                                                                                                                     |
| 1.                  | Раздел 1. Методика обучения избранного вида спорта – волейбол и систем физических упражнений.<br>Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка в волейболе.<br>Раздел 3. Техническая подготовка в баскетболе. | УК-7;<br>ИД-1; ИД-2.<br>ИД-3 | Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений |
| 2.                  | Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка в волейболе.<br>Раздел 3. Техническая подготовка в ба волейболе.<br>Раздел 4. Тактическая подготовка в ба волейболе.                                            | УК-7;<br>ИД-1; ИД-2.<br>ИД-3 | Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений |
| 3.                  | Раздел 5. Специальная и волевая психическая подготовка.<br>Раздел 6. Спортивная подготовка в волейболе.<br>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка.                                              | УК-7;<br>ИД-1; ИД-2.<br>ИД-3 | Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений |
| <b>В 4 семестре</b> |                                                                                                                                                                                                                     |                              |                                                                                                                                                                     |
| 1.                  | Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка в волейболе.<br>Раздел 3. Техническая подготовка в волейболе.<br>Раздел 4. Тактическая подготовка в волейболе                                                   | УК-7;<br>ИД-1; ИД-2.<br>ИД-3 | Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений |
| 2.                  | Раздел 3. Техническая подготовка в волейболе.                                                                                                                                                                       | УК-7;<br>ИД-1; ИД-2.         | Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств,                                                                                                   |

|    |                                                             |                              |                                                                                                                                                                     |
|----|-------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Раздел 4. Тактическая подготовка в волейболе.               | ИД-3                         | оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений                                                                   |
|    | Раздел 5. Специальная и волевая психическая подготовка.     |                              |                                                                                                                                                                     |
| 3. | Раздел 3. Техническая подготовка в волейболе.               | УК-7;<br>ИД-1; ИД-2.<br>ИД-3 | Текущие контрольные мероприятия: тестирование физических качеств, оценка технико-тактических умений и навыков, проверка выполнения комплексов прикладных упражнений |
|    | Раздел 6. Спортивная подготовка в волейболе.                |                              |                                                                                                                                                                     |
|    | Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка. |                              |                                                                                                                                                                     |

## 6.2. Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций на различных этапах их формирования, шкалы и процедуры оценивания при текущем и промежуточном контроле знаний обучающихся.

Процедура оценивания сформированности компетенций по элективной дисциплине, построена на основе традиционной системы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения элективной дисциплины.

**Текущий контроль** - это непрерывное отслеживание освоения индикаторов достижения универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций по дисциплине.

## 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

### 7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Рабочей программой дисциплины «Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту - волейбол» предусмотрено участие дисциплины в формировании следующей компетенции: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. В процессе освоения образовательной программы по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия, направленность (профиль) программы Технические системы в агробизнесе. компетенции УК-7 формируются при изучении дисциплин, прохождении практик и ГИА.

### Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

| Код компетенции | Дисциплины, практики, НИР, через которые формируется компетенция (компоненты) | Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7            | Б1.О.01.06 Физическая культура и спорт                                        | 2                                                                            |
|                 | Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту                | 5                                                                            |
|                 | Б3.01(Д) Государственная итоговая аттестация                                  | 8                                                                            |

*\* Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы определяются семестром изучения дисциплин и прохождения практик.*

## 7.2. Описание показателей индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Для оценки знаний, умений, навыков и формирования компетенции по дисциплине применяется система текущего контроля и оценки успеваемости студентов, промежуточная аттестация знаний.

**Промежуточная аттестация** - зачет.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка

преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных на данный семестр контрольных нормативов общей физической и спортивной - технической подготовки.

### Индикаторы достижения компетенции\*

| Код и наименование индикатора достижения компетенции, этапы освоения | Планируемые результаты обучения                                                                                                                                        | Соответствие индикатора достижения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания                                                                        |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      |                                                                                                                                                                        | минимальный                                                                                                                                                                      | пороговый                                                                                                                                                                                  | средний                                                                                                                                                                                                 | высокий                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                      |                                                                                                                                                                        | Оценка                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                      |                                                                                                                                                                        | не зачтено                                                                                                                                                                       | зачтено                                                                                                                                                                                    | зачтено                                                                                                                                                                                                 | зачтено                                                                                                                                                                                                   |
| УК-7-ИД-1<br>(пятый этап)                                            | Знать: основы здорового образа жизни, факторы формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту. | <b>Не знает:</b> основы здорового образа жизни, факторы формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту. | <b>Частично знаком</b> основами здорового образа жизни, факторами формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту. | Достаточно владеет <b>знаниями об</b> основах здорового образа жизни, факторах формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту. | <b>В полной мере</b> владеет знаниями об основах здорового образа жизни, факторах формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту |
|                                                                      | <b>Уметь:</b> организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях.                                        | <b>не обладает умениями</b> организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях.                                    | Частично обладает <b>умениями</b> организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях.                                        | <b>Умеет фрагментарно</b> организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях.                                                             | <b>Умеет</b> организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях.                                                                            |
|                                                                      | <b>Владеть навыками:</b> практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья.                                                         | <b>Не владеет - навыками</b> практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья.                                                               | <b>Не в полной мере владеет</b> навыками практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья.                                                             | <b>Способен обеспечить на достаточном уровне</b> практические умения сохранять и укреплять индивидуальное здоровье.                                                                                     | <b>Владеет на высоком уровне</b> практическими умениями, сохранения и укрепления индивидуального здоровья.                                                                                                |
| УК-7-ИД-2<br>(пятый этап)                                            | Знать: основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.                  | Не знает основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.                          | Частично знает основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.                              | Знает на достаточно <b>высоком уровне</b> основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.                | На высоком уровне знает основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.                                    |
|                                                                      | Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием                                                                                          | Не умеет преодолевать искусственные и естественные                                                                                                                               | <b>Не в полной мере умеет</b> преодолевать искусственные и                                                                                                                                 | <b>На достаточно хорошем уровне умеет</b> преодолевать                                                                                                                                                  | <b>На высоком уровне умеет</b> преодолевать искусственные и естественные                                                                                                                                  |

| Код и наименование индикатора достижения компетенции, этапы освоения | Планируемые результаты обучения                                                                                                                                       | Соответствие индикатора достижения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания                                                                |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      |                                                                                                                                                                       | минимальный                                                                                                                                                              | пороговый                                                                                                                                                                           | средний                                                                                                                                                               | высокий                                                                                                                                                                             |
|                                                                      |                                                                                                                                                                       | Оценка                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                     |
|                                                                      |                                                                                                                                                                       | не зачтено                                                                                                                                                               | зачтено                                                                                                                                                                             | зачтено                                                                                                                                                               | зачтено                                                                                                                                                                             |
|                                                                      | разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье.                                                                      | препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье.                                            | естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье.                                          | искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье.            | препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье.                                                       |
|                                                                      | <b>Владеет навыками:</b> физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | <b>Не владеет навыками:</b> физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | <b>Знаком с некоторыми элементами:</b> физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | <b>Владеет навыками:</b> физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | <b>В полной мере владеет:</b> методами физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |

| Код и наименование индикатора достижения компетенции, этапы освоения                                  | Планируемые результаты обучения                                                                                                                                       | Соответствие индикатора достижения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания                                                               |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                       |                                                                                                                                                                       | минимальный                                                                                                                                                             | пороговый                                                                                                                                                                          | средний                                                                                                                                                                                         | высокий                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                       |                                                                                                                                                                       | 0-59                                                                                                                                                                    | 60-69                                                                                                                                                                              | 70-84                                                                                                                                                                                           | 85-100                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                       |                                                                                                                                                                       | Оценка                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                       |                                                                                                                                                                       | не зачтено                                                                                                                                                              | зачтено                                                                                                                                                                            | зачтено                                                                                                                                                                                         | зачтено                                                                                                                                                                                            |
| ИД-3 УК-7 (второй этап) Поддерживает должный уровень физической подготовленности включая самоконтроль | Знать: основы здорового образа жизни, факторы формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту | Не знает основы здорового образа жизни, факторы формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту | Частично знаком основами здорового образа жизни, факторами формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту | Достаточно владеет знаниями об основах здорового образа жизни, факторах формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту | В полной мере владеет знаниями об основах здорового образа жизни, факторах формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту |
|                                                                                                       | Уметь: организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях                                               | не обладает умениями организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых                                                            | Частично обладает умениями организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и                                                                                        | Умеет фрагментарно организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и                                                                                                             | Умеет организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых                                                                                                      |

| Код и наименование индикатора достижения компетенции, этапы освоения | Планируемые результаты обучения                                                                        | Соответствие индикатора достижения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания |                                                                                                                         |                                                                                                              |                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      |                                                                                                        | минимальный                                                                                               | пороговый                                                                                                               | средний                                                                                                      | высокий                                                                                            |
|                                                                      |                                                                                                        | 0-59                                                                                                      | 60-69                                                                                                                   | 70-84                                                                                                        | 85-100                                                                                             |
|                                                                      |                                                                                                        | Оценка                                                                                                    |                                                                                                                         |                                                                                                              |                                                                                                    |
|                                                                      |                                                                                                        | не зачтено                                                                                                | зачтено                                                                                                                 | зачтено                                                                                                      | зачтено                                                                                            |
|                                                                      |                                                                                                        | спортивных соревнованиях                                                                                  | участвовать в массовых спортивных соревнованиях                                                                         | участвовать в массовых спортивных соревнованиях                                                              | спортивных соревнованиях                                                                           |
|                                                                      | Владеть: навыками практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья | Не владеет навыками практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья  | Не в полной мере владеет навыками практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья. | Способен обеспечить на достаточном уровне практические умения сохранять и укреплять индивидуальное здоровье. | Владеет на высоком уровне практическими умениями, сохранения и укрепления индивидуального здоровья |

**7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих индикаторы достижения компетенции в процессе освоения ОПОП**

**7.3.1. Тесты (контрольные нормативы) для подготовки к текущим контрольным мероприятиям**

**3,5 семестр**

| №п/п | Характеристика направленности тестов                                         | Муж. /Жен | Оценка в очках   |       |       |       |       |
|------|------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|-------|-------|-------|
|      |                                                                              |           | 2 курс 3 семестр |       |       |       |       |
| 1    | Бег 100м (сек)                                                               |           | 5                | 4     | 3     | 2     | 1     |
|      |                                                                              | М         | 13,2             | 13,4  | 13,8  | 14,0  | 14,6  |
|      |                                                                              | Ж         | 15,7             | 16,0  | 17,0  | 17,9  | 18,7  |
| 2    | Передача мяча сверху двумя руками над собой в кругу на высоту 1,5м. (кол-во) | М         | 25               | 23    | 20    | 18    | 15    |
|      |                                                                              | Ж         | 20               | 18    | 16    | 14    | 12    |
| 3    | Бег- 2000 м (мин/сек) вес до 70 кг, вес более 70 кг                          | Ж         | 10,30            | 10,35 | 10,40 | 11,20 | 12,15 |
|      |                                                                              |           | 10,55            | 11,10 | 11,30 | 12,40 | 13,15 |
|      | Бег - 3000 м (мин/сек) вес до 85 кг, вес более 85 кг                         | М         | 12,40            | 12,50 | 13,0  | 13,10 | 13,20 |
|      |                                                                              |           | 12,50            | 13,20 | 13,50 | 14,50 | 16,00 |

**3,5 семестр**

| №п/п | Характеристика направленности тестов                                | Муж. /Жен | Оценка в очках   |     |     |     |     |
|------|---------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-----|-----|-----|-----|
|      |                                                                     |           | 2 курс 3 семестр |     |     |     |     |
| 1    | Прыжок в длину с места                                              |           | 5                | 4   | 3   | 2   | 1   |
|      |                                                                     | М         | 240              | 235 | 220 | 210 | 205 |
|      |                                                                     | Ж         | 180              | 175 | 170 | 160 | 150 |
| 2    | Челночный бег 3х10м (сек)                                           | М         | 7,1              | 7,2 | 7,3 | 7,4 | 7,5 |
|      |                                                                     | Ж         | 7,3              | 7,5 | 8,0 | 8,5 | 9,0 |
| 3    | Подачи мяча снизу. Попасть в площадку соперника (кол-во из 6 подач) | М         | 6                | 5   | 4   | 3   | 2   |
|      |                                                                     | Ж         | 6                | 5   | 4   | 3   | 2   |

**3,5 семестр**

| №п/п | Характеристика направленности тестов                                                                             | Муж.<br>/Жен | Оценка в очках   |          |        |        |        |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|----------|--------|--------|--------|
|      |                                                                                                                  |              | 2 курс 3 семестр |          |        |        |        |
| 1    |                                                                                                                  |              | 5                | 4        | 3      | 2      | 1      |
|      | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) - вес до 85 кг- вес более 85 кг                                 | М            | 15<br>12         | 12<br>10 | 9<br>7 | 7<br>4 | 5<br>2 |
|      | Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) | Ж            | 50               | 45       | 40     | 30     | 20     |
| 2    | Передача 2-мя руками снизу в стену или над собой в кругу. От стены на 2,5 м. В кругу на высоту 2м.               | М            | 25               | 23       | 20     | 18     | 15     |
|      |                                                                                                                  | Ж            | 20               | 18       | 16     | 14     | 12     |
| 3    | Приседание на одной ноге, без опоры (кол-во раз на каждой)                                                       | М            | 12               | 10       | 8      | 6      | 4      |
|      | Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой )                                                  | Ж            | 12               | 10       | 8      | 6      | 4      |

**4 семестр**

| №п/п | Характеристика направленности тестов                           | Муж.<br>/Жен | Оценка в очках   |   |   |   |   |
|------|----------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---|---|---|---|
|      |                                                                |              | 2 курс 4 семестр |   |   |   |   |
| 1    |                                                                |              | 5                | 4 | 3 | 2 | 1 |
|      | Удержание прямых ног в висе на перекладине под углом 90* (сек) | М            | 10               | 8 | 6 | 4 | 3 |

|   |                                                                                                  |   |      |      |      |      |      |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|------|------|------|------|
|   | Пронос ног за голову лежа на гимнастическом коврике до касания стопами пола за головой за 60сек. | Ж | 25   | 23   | 20   | 18   | 16   |
| 2 | Подачи мяча одной рукой сверху (кол-во попаданий в зону соперника)                               | М | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    |
|   |                                                                                                  | Ж | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    |
| 3 | Бег-1000м.<br>(юн)(мин/сек)                                                                      | М | 3,20 | 3,30 | 3,50 | 4,00 | 4,10 |
|   | Бег-500м.<br>(дев)(мин/сек)                                                                      | Ж | 1,50 | 2,00 | 2,10 | 2,20 | 2,30 |

*4 семестр*

| №п/п | Характеристика направленности тестов                                   | Муж.<br>/Жен | Оценка в баллах |    |    |    |    |
|------|------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|----|----|----|----|
|      |                                                                        |              | 2 курс          |    |    |    |    |
|      |                                                                        |              | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 1    |                                                                        |              |                 |    |    |    |    |
|      | Отжимание на брусьях                                                   | М            | 15              | 12 | 9  | 7  | 5  |
|      | Подтягивание на н/перекладине                                          | Ж            | 19              | 15 | 9  | 5  | 3  |
| 2    | Передача мяча двумя руками сверху в парах над сеткой (кол-во)          | М            | 25              | 23 | 20 | 18 | 16 |
|      |                                                                        | Ж            | 20              | 18 | 16 | 14 | 12 |
| 3    | Жим штанги, лежа от г/скамейке (вес штанги - 32кг) (вес штанги - 15кг) | М            | 35              | 30 | 25 | 20 | 15 |
|      |                                                                        | Ж            | 18              | 16 | 14 | 12 | 10 |

*4 семестр*

| №п/п | Характеристика направленности тестов                         | Муж.<br>/Жен | Оценка в баллах |                |                |                |                |
|------|--------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|      |                                                              |              | 2 курс          |                |                |                |                |
| 1    |                                                              |              | 5               | 4              | 3              | 2              | 1              |
|      | Отжимание от пола (кол-во раз)                               | М            | 40              | 35             | 30             | 25             | 20             |
|      | Отжимание от г/скамейки (кол-во)                             | Ж            | 20              | 18             | 16             | 14             | 12             |
| 2    | Подачи мяча по зонам (с указанием преподавателя на точность) | М            | 6               | 5              | 4              | 3              | 2              |
|      |                                                              | Ж            | 6               | 5              | 4              | 3              | 2              |
| 3    | Бег 2000 м (мин/сек)<br>вес до 70 кгвес более 70 кг          | Ж            | 10,30<br>10,55  | 10,35<br>11,10 | 10,40<br>11,30 | 11,20<br>12,40 | 12,15<br>13,15 |
|      | Бег 3000 м (мин/сек)вес до 85 кгвес более 85 кг – 56         | М            | 12,40<br>12,50  | 12,50<br>13,20 | 13,0<br>13,50  | 13,10<br>14,50 | 13,20<br>16,00 |

### 7.3.2 Тесты для текущего контроля знаний обучающихся

\* Спортивная игра – волейбол, признана олимпийским видом спорта:

1. в 1956 году
2. в 1957 году
3. в 1958 году
4. в 1959 году

\*Стандартная волейбольная площадка имеет размеры:

1. 18м на 8м
2. 18м на 9м
3. 19м на 9м
4. 20м на 10м

\*"Либеро" - это:

1. специализированный игрок в составе волейбольной команды, выполняющий только защитные функции
2. игрок нападения в спортивной игре - баскетбол
3. капитан волейбольной команды
4. игрок, специализирующийся на выполнении нападающих функций в спортивной игре – футбол

\*Стойка волейболиста помогает игроку:

1. быстро переместиться «под мяч»
2. следить за полетом мяча
3. выполнить нападающий удар
4. выполнить блокирование

\*Если 2 соперника в спортивной игре - волейбол нарушают правила одновременно, то:

1. оба удаляются с площадки
2. подача считается выполненной
3. подача переигрывается
4. считается у команды 2 касания

\*"Бич-волей" - это:

1. игровое действие
2. пляжный волейбол
3. подача мяча
4. прием мяча

\*Сколько времени дается игроку на подачу в спортивной игре - волейбол после свистка судьи:

1. 8 сек
2. 10 сек
3. 5 сек
4. 6 сек

\*К показателям, характеризующим физическое развитие волейболиста, относятся:

1. показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств
2. показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов
3. уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков
4. уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков

\* По правилам спортивной игры – волейбол, принимать подачу имеет право:

1. любой играющий
2. только «Либеро»
3. только №2, 5, 4
4. только № 1,3,6

\* По правилам спортивной игры – волейбол, игрок «Либеро» может:

1. ставить блоки
2. осуществлять переход

3. проводить атаки

4. принимать подачу

\*Физические упражнения как основное средство учебно-тренировочных занятий по волейболу это:

1. такие двигательные действия, которые направлены на формирования двигательных умений и навыков

2. виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма

3. такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям

4. виды двигательных действий, направленных на изменения форм разьяснение, доказательство телосложения и развитие физических качеств

\*Какой подачи не существует в спортивной игре - волейбол:

1. одной рукой снизу

2. двумя руками снизу

3. верхней прямой

4. верхней боковой

\*Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе пять человек:

1. допускается

2. не допускается

3. допускается с согласия команды соперника

4. допускается с согласия тренера

\*Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда волейболистов, если прием мяча с подачи считать первым касанием:

1. одно

2. два

3. три

4. четыре

\*После разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то по правилам спортивной игры - волейбол:

1. подача считается проигранной

2. подача повторяется этим же игроком

3. подача повторяется другим игроком этой же команды

4. подача повторяется игроком либеро

\*Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то по правилам спортивной игры - волейбол:

1. подача повторяется

2. игра продолжается

3. подача считается проигранной

4. присуждается победа сопернику

\*Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то по правилам спортивной игры волейбол:

1. подача повторяется

2. подача считается проигранной

3. игра продолжается

4. игрок удаляется

\*Каждой волейбольной команде дано право максимум:

1. на один тайм-аут и на шесть замен игроков в каждой партии

2. на два тайм-аута и на шесть замен игроков в каждой партии

3. на два тайм-аута и на четыре замены игроков в каждой партии

4. на три тайм-аута и на четыре замены игроков в каждой партии

**7.3.3. .Перечень тестов (контрольных нормативов) выносимых на промежуточную аттестацию  
2курс 3 семестр**

| № п/п | Характеристика направленности тестов                                                                             | Оценка (баллы) |          |        |        |        |         |       |       |       |       |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|
|       |                                                                                                                  | мужчины        |          |        |        |        | женщины |       |       |       |       |
|       |                                                                                                                  | «5»            | «4»      | «3»    | «2»    | «1»    | «5»     | «4»   | «3»   | «2»   | «1»   |
| 1     | Поддачи мяча снизу. Попасть в площадку соперника (кол-во из 6 подач)                                             | 6              | 5        | 4      | 3      | 2      | 6       | 5     | 4     | 3     | 2     |
| 2     | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) - вес до 85 кг - вес более 85 кг                                | 15<br>12       | 12<br>10 | 9<br>7 | 7<br>4 | 5<br>2 |         |       |       |       |       |
|       | Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) |                |          |        |        |        | 60      | 50    | 40    | 30    | 20    |
| 3     | Бег-3000м. (м/с)                                                                                                 | 12,00          | 12,35    | 13,00  | 13,50  | 14,30  |         |       |       |       |       |
|       | Бег-2000м. (м/с)-                                                                                                |                |          |        |        |        | 10,15   | 10,50 | 11,15 | 11,50 | 12,15 |

**2курс 4 семестр**

| № п/п | Характеристика направленности тестов                          | Оценка (баллы) |      |      |      |      |         |      |      |      |      |
|-------|---------------------------------------------------------------|----------------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|
|       |                                                               | мужчины        |      |      |      |      | женщины |      |      |      |      |
|       |                                                               | «5»            | «4»  | «3»  | «2»  | «1»  | «5»     | «4»  | «3»  | «2»  | «1»  |
| 1     | Передача мяча двумя руками сверху в парах над сеткой (кол-во) | 25             | 23   | 20   | 18   | 16   | 20      | 18   | 16   | 14   | 12   |
| 2     | Бег – 1000м. (мин/сек)                                        | 3,20           | 3,30 | 3,50 | 4,00 | 4,10 |         |      |      |      |      |
|       | Бег – 500м. (мин/сек)                                         |                |      |      |      |      | 1,50    | 2,00 | 2,10 | 2,20 | 2,30 |
| 3     | Отжимание от пола (кол-во)                                    | 40             | 35   | 30   | 25   | 20   |         |      |      |      |      |
|       | Отжимание от г/скамейки (кол-во)                              |                |      |      |      |      | 20      | 18   | 16   | 14   | 12   |

**7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Методическими материалами, определяющими процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций являются внутривузовские локальные нормативные акты: «Положение о промежуточной аттестации обучающихся».

Формирование основных типов контроля студента осуществляется в ходе текущего, контроля и промежуточной аттестации знаний.

Система контроля элективной дисциплины требует обеспечение объективности и оценки знаний путем установления стандартных критериев, процедуры оценивания, правила ее проведения должны быть хорошо известны обучающимся. Это достигается ознакомлением каждого обучающегося с вышеуказанным положением.

График и даты проведения контрольных мероприятий промежуточной аттестации, по курсам и семестрам, отражены в утвержденных проректором по УР календарных учебных графиках и расписаниях промежуточной аттестации по направлению подготовки (специальности), которые размещаются на информационных стендах факультета и на сайте университета в установленные сроки.

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

### **Основная литература**

1. Спортивные игры как средство физического воспитания студентов: учебное пособие / В. А. Григорьев, А. Ю. Григорьева, Н. А. Волошин [и др.] ; Московский государственный институт международных отношений (университет) МИД России. – Москва : МГИМО-Университет, 2024. – 158 с. : ил., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730593>

2. Ковыршин, Е.Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие: [16+] / Е.Ю. Ковыршин, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск : Издательство СибГУФК, 2017. – 108 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – RL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444> – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

### **Дополнительная литература**

3. Турманидзе, В.Г. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун и др. ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – 2018. – 216 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142>. – ISBN 978-5-7779-2258-8. – Текст: электронный.

4. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие для вузов / Д. И. Нестеровский. - 4-е изд., стер. - М.: Изд. центр Академия, 2008. - 336 с. - (Высшее профессиональное образование) - ISBN 978-5-7695-5040-9 (в пер.) - Текст: непосредственный.

5. Физическая культура студента: уч. для студ. вузов / М. Я. Виленский [и др.]. - М. : Гардарики, 2004. - 448 с. : рис., табл. - ISBN 5-8297-0010-7 (в пер.) - Текст : непосредственный

6. Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. - М.: Изд. центр Академия, 2008. - 479 с.: табл., рис. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с.472 . - ISBN 978-5-7695-4866-6 (в пер.) - Текст: непосредственный.

7. Мусакаев, В.М. Учебное пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов всех направлений подготовки программы бакалавриат очной и заочной форм обучения: [Электронный ресурс]. / В.М. Мусакаев, Э. Б. Яхутлова, Нальчик, 2019. – 223с.

8. Елохова, Ю. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Ю. А. Елохова, В. В. Сумина. — Омск : Омский ГАУ, 2024. — 134 с. — ISBN 978-5-907687-43-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/388199>

9. Мезенцева, В. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / В. А. Мезенцева, С. С. Петрова. — Самара : СамГАУ, 2023. — 240 с. — ISBN 978-5-88575-709-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/348065>

10. «Еганов, А. В. Теория и методика избранного вида спорта: дзюдо : учебник для вузов / А. В. Еганов. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2026. — 276 с. — ISBN 978-5-507-51271-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/508993>» (Еганов, А. В. Теория и методика избранного вида спорта: дзюдо : учебник для вузов / А. В. Еганов. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2026. — ISBN 978-5-507-51271-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/508993> (дата обращения: 05.06.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — С. 1.).

## **9. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

**ЭБС «Издательства Лань»**

**Коллекция «Единая профессиональная база знаний для аграрных вузов»**

**ООО «Издательство Лань».**

Государственный контракт № 002/2026-44ФЗ от 14.05.26г сроком на 1 год

<http://e.lanbook.com/>

**\*Сетевая электронная библиотека**

**ООО «ЭБС ЛАНЬ»**

Договор № СЭБ НВ-164 от 17.12.2019 г. – бессрочный

<http://e.lanbook.com/>

<http://seb.e.lanbook.com/>

**\*ЭБС «Университетская библиотека online». Базовая часть**

**ООО «Некс Медиа»**

Государственный контракт № 57-04/2026 от 14.05.26г сроком на 1 год

<http://biblioclub.ru>

**\*Научная электронная библиотека e-LIBRARY.RU (SCIENCE INDEX)**

**ООО Научная электронная библиотека.**

Лицензионный договор № SIO-2114/2026 от 15.05.2026 сроком на 1 год

<http://elibrary.ru>

**\*Сертификат ИТС ПО САБ ИРБИС64+**

**ООО «Эй Ви Ди-Систем»**

Договор № А-12933 от 12.04.2024 г.

**\*Антиплагиат.ВУЗ 5.0**

**Модуль поиска «Объединенная коллекция 2020»**

**АО «Антиплагиат»**

Государственный контракт № 12305 от 14.05.2026 г. сроком на 1 год

**\*Консультант Плюс по КБР**

Контракт №304 - 26/030 от 12.01.2026 г. сроком до 31.12.2026 г.

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Система университетского обучения основывается на рациональном сочетании нескольких видов учебных занятий, к ним относятся практические занятия, проводимые в различной форме, работа на которых обладает определенной спецификой и самой емкой учебной нагрузкой, обеспечивающей связь теории и практики. Практические занятия представляют собой, как правило, занятия по решению различных прикладных задач. Отбирая систему задач физического воспитания, для практических занятий по элективной дисциплине физическая культура и спорт, преподаватель стремится к тому, чтобы это давало целостное представление о предмете и его методах. Нельзя на практических занятиях ограничиваться выработкой только технико-тактических приемов и практических навыков, студент должен всегда видеть идею курса, связь ее с практикой, знать профессионально-прикладную и оздоровительную направленность занятий избранным видом спорта, развивать познавательные интересы и творческие способности.

Для изучения элективных дисциплин формируются студенческие группы из числа студентов записавшихся (на добровольной основе, исходя из индивидуальных образовательных интересов и потребностей обучающихся по данному направлению подготовки, специальности) на посещение данных дисциплин. Запись производится в деканатах факультетов для студентов первых курсов – в первые две недели с начала занятий, для студентов вторых-третьих курсов – в марте текущего года на дисциплины по выбору следующего учебного года.

Учебные спортивные группы формируются с учетом пола, физической и спортивно-технической подготовленности студентов. Наполняемость групп зависит от специфики дисциплин по выбору, но не менее 10 человек в группе. Если численность студентов, записавшихся на курс по выбору, менее 10 человек - такой курс исключается из программы подготовки по данному направлению, а студентам, записавшимся для его посещения, предлагается выбрать другой курс по выбору. Если численность студентов, записавшихся на курс по выбору более 30, то лицам, записавшимся в последнюю очередь,

предлагается выбрать другой курс по выбору (преимущества имеют студенты, записавшиеся первыми).

Изучение элективной дисциплины по физической культуре и спорту, на которую студент записался, становится для него обязательным.

Студент должен готовиться к практическим занятиям путем самостоятельной проработки теоретического и практического учебного материала, по теме рекомендуемых учебников, учебных пособий, дополнительной литературы, интернет - источников. Для подготовки к практическим занятиям студенту следует завести дневник самоконтроля.

Раздел «Самостоятельная работа» информирует студента о том, какие вопросы раздела (модуля) выносятся на самостоятельное изучение, об их учебно-методическом обеспечении. Самостоятельная работа студента является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий. Самостоятельная работа студента над усвоением учебного материала по элективной дисциплине может выполняться в спортивном и тренажерном залах, библиотеке университета, учебных кабинетах, компьютерных классах, а также в домашних условиях. Содержание самостоятельной работы студента определяется учебной программой элективной дисциплины, методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя.

Самостоятельная работа может осуществляться в аудиторной и внеаудиторной формах. Самостоятельная работа в аудиторное время может включать:

- работу со спортивным инвентарем и оборудованием в спортивных и тренажерных залах;
- работу со справочной и методической литературой;
- работу с нормативными правовыми актами;
- участие в оперативном (текущем) опросе по отдельным темам изучаемой дисциплины;
- участие в беседах, деловых (ролевых) играх, дискуссиях, круглых столах, конференциях;
- участие в тестировании и др.

Самостоятельная работа во внеаудиторное время может включать:

- подготовку к практическим занятиям (утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение вне учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия, участие в соревнованиях);

- изучение учебной и научной литературы;
- изучение нормативных правовых актов (в т.ч. в электронных базах данных);
- подготовку к выполнению контрольных нормативов;
- подготовку дневников самоконтроля по заданию преподавателя;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний;
- коррекцию содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самодиагностики организма и самооценки работоспособности.

Степень усвояемости вопросов самостоятельной работы определяется при текущем контроле и при промежуточной аттестации.

Студенту следует тщательно готовиться к тестированию и контрольным нормативам, контрольным опросам, прорабатывая рекомендуемую литературу, для планирования формы, содержания, объема и интенсивности двигательной активности и умственной учебной нагрузки.

#### **Подготовка к промежуточной аттестации.**

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно внимательно изучить перечень источников и рекомендованную литературу, в которой находятся сведения о вопросах планирования объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки, расчета часов самостоятельных занятий, возрастных и индивидуальных особенностей, специфики занятий для женщин; корректировки тренировочных планов самоконтроля за эффективностью самостоятельных занятий.

«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» рассчитана на изучение в

пяти семестрах и в соответствии с графиком контрольных мероприятий заканчивается контрольным опросом и выполнением контрольных нормативов (тестов).

## 11. Перечень лицензионного программного обеспечения

### 11.1 Лицензионное программное обеспечение

#### \*Антиплагиат.ВУЗ 5.0

Модуль поиска «Объединенная коллекция 2020»

АО «Антиплагиат»

Государственный контракт № 12305 от 14.05.2026 г. сроком на 1 год

#### \*Консультант Плюс по КБР

Контракт №304 - 26/030 от 12.01.2026 г. сроком до 31.12.2026 г.

### Интернет-ресурсы свободного доступа

| Наименование ресурса сети «Интернет»                                    | Электронный адрес ресурса                                 |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Международный учебно-методический портал                                | <a href="http://www.twirpx.com">http://www.twirpx.com</a> |
| Российский образовательный портал                                       | <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>         |
| Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" | <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a> |
| Советский спорт                                                         | <a href="http://www.sovsport.ru">www.sovsport.ru</a>      |
| Всероссийская федерация волейбола                                       | <a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a> |
| Международная федерация волейбола (ФИВБ), FIVB                          | <a href="http://www.fivb.com">www.fivb.com</a>            |

## 12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

| № п.п. | Вид учебной работы     | Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий                                                                              | Перечень оборудования и технических средств обучения                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.     | Практические занятия   | стадион (110х60м)<br>спортивные залы игровые-2;<br>тренажерные залы -2                                                                 | стандартный комплект тренажерных устройств)<br>стойки, флажки, фишки<br>мячи (футбольные-5 штук)<br>мячи (волейбольные- 5 штук)<br>мячи (баскетбольные- 5 штук)<br>гимнастические коврики для – 7 штук.<br>теннисные ракетки – 12 штук<br>теннисные мячи - 20 штук.<br>теннисные столы - 8 штук. |
| 2.     | Самостоятельная работа | Учебная аудитория (компьютерный класс с выходом в Интернет), для организации самостоятельной работы, читальный зал научной библиотеки. | Доска аудиторная, специализированная мебель, компьютеры с выходом в интернет.                                                                                                                                                                                                                    |