

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Филиал «Протвино»**  
**федерального государственного бюджетного образовательного учреждения**  
**высшего образования**  
**«Университет «Дубна»**  
(филиал «Протвино» государственного университета «Дубна»)

**Кафедра «Общеобразовательные дисциплины»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

\_\_\_\_\_ /Евсиков А.А./  
*подпись* *Фамилия И.О.*  
« 28 » июня 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Волейбол**

*наименование дисциплины (модуля)*

Направление подготовки

**15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств**

*код, наименование*

Уровень высшего образования

**бакалавриат**

*бакалавриат, магистратура, специалитет*

Направленность (профиль) образовательной программы

**«Автоматизация технологических процессов и производств»**

Форма обучения

**очная**

*очная, очно-заочная, заочная*

Протвино, 2024

Автор(ы) программы:

Ардашева М.Е., к.п.н.

\_\_\_\_\_  
*Фамилия И.О., ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии)*

*подпись*

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению  
подготовки высшего образования

15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств»

\_\_\_\_\_  
*(код и наименование направления подготовки (специальности))*

Программа рассмотрена на заседании кафедры

«Общеобразовательные дисциплины» *(название кафедры)*

Протокол заседания № 3 от « 28 » июня 2024 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Сытин А.Н.

*(Фамилия И.О., подпись)*

СОГЛАСОВАНО

Заведующий выпускающей кафедрой Евсиков А.А.

\_\_\_\_\_  
*(Фамилия И.О., подпись)*

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## Оглавление

|   |    |
|---|----|
| 1 Цели и задачи освоения дисциплины.....                                  | 4  |
| 2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП.....                         | 4  |
| 3 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю).....             | 5  |
| 4 Объем дисциплины (модуля) составляет всего 328 часов, из которых: ..... | 6  |
| 5 Содержание дисциплины (модуля) .....                                    | 6  |
| 6 Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю) .....  | 13 |
| 7 Фонды оценочных средств по дисциплине (модулю) .....                    | 13 |
| 8 Ресурсное обеспечение .....   | 14 |

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

Дисциплина «Волейбол» имеет целью сформировать у обучающихся УК-3, УК-7 компетенции в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавров 15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств» с учетом направленности бакалаврской программы – «Автоматизация технологических процессов и производств».

Курс «Волейбол» способствует развитию физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В ходе достижения цели решаются следующие **задачи**: изучаются основы физической культуры и здорового образа жизни человека; формируются знания об истории развития физической культуры и спорта; развивается уровень функциональных и двигательных способностей, происходит процесс укрепления здоровья и закаливание организма студента, воспитываются его волевые качества, формируется потребность студентов в физическом совершенствовании и поддержании здоровья.

## 2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.ДВ.09.01 «Волейбол» входит в состав дисциплин вариативной части блока дисциплин ОПОП ВО. Изучается в I-VI семестрах I-III курса.

Данная дисциплина базируется на знаниях, полученных при обучении в средних общеобразовательных учебных заведениях (курс «Физическая культура») и курсе «Физическая культура и спорт» высшей школы, являясь органичным его дополнением. Результатом физкультурно-спортивной деятельности являются физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое и интеллектуальное развитие.

Входящие компетенции ФГОС среднего общего образования:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Приступая к изучению данного курса, студент должен знать основы биологии человека, иметь представление об основных технологиях укрепления и сохранения здоровья. После освоения курса «Волейбол» предполагается формирование компетенций УК-3, УК-7.

### 3 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

| <b>Формируемые компетенции</b><br><i>(код и наименование)</i>   | <b>Индикаторы достижения компетенций</b><br><i>(код и формулировка)</i>  | <b>Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>   |
|---|--|---|
| <i>УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</i>                        | УК-3.1. Определяет свою роль в команде, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели                                  | Умеет определять свою роль в команде  |
|   | УК-3.3. Соблюдает нормы и установленные правила командной работы; несет личную ответственность за общий результат                            | Знает нормы и установленные правила командной работы<br>Умеет соблюдать нормы и установленные правила командной работы  |
| <i>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности</i>  | УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма       | Знает основные методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности  |
|   |  | Знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности  |
|   |  | Умеет самостоятельно производить разминку   |
|   |  | Умеет составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие различных физических качеств  |
|   |  | Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности |
|   | УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | Знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек  |
|   |  | Знает социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности  |
|   |  | Умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни   |
|   |  | Умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни                  |
|   |  | Умеет осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой   |
| Владеет навыками к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни |  |   |

|   |  |
|---|--|
| УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности   | Знает роль физической культуры и принципы здорового образа жизни   |
|   | Знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности   |
|   | Умеет оценивать своё физическое и функциональное состояние   |
|   | Умет определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям  |
|   | Умеет оценивать эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе  |
|   | Умеет оказывать первую помощь при травмах  |
|   | Владеет методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма  |
|   | Владеет методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях |
| Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование физических и психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке) |  |

**4 Объем дисциплины (модуля) составляет всего 328 часов, из которых:**

**328 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем:**

328 часов – практические занятия (66 часов – I семестр, 66 часов – II семестр, 66 часов – III семестр, 66 часов – IV семестр, 32 часа – V семестр, 32 часа – VI семестр).

\_\_\_\_\_ часов – мероприятия текущего контроля успеваемости;

\_\_\_\_\_ часов – мероприятия промежуточной аттестации (зачет I-VI семестрах),

\_\_\_\_\_ часов составляет самостоятельная работа обучающегося.

**5 Содержание дисциплины (модуля)**

| Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля)<br><br>Форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)                                  | Всего (часы) | В том числе:  |                     |                      |                      |     |                        |                             |  |   |                             |                             |
|--|--------------|---|---------------------|----------------------|----------------------|-----|------------------------|-----------------------------|--|---|-----------------------------|-----------------------------|
|  |              | Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них <sup>1</sup> |                     |                      |                      |     |                        |                             |  | Самостоятельная работа обучающегося, часы, из них |                             |                             |
|  |              | Лекционные занятия  | Семинарские занятия | Практические занятия | Лабораторные занятия | ... | Групповые консультации | Индивидуальные консультации | Учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, практические контрольные занятия и др.) | Всего   | Подготовка к устному опросу | Подготовка рефератов и т.п. |
| <b>I семестр</b>   |              |   |                     |                      |                      |     |                        |                             |  |   |                             |                             |
| 1. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. ОФП; СБУ; бег с ускорением 20-40 м   |              |   |                     | 4                    |                      |     |                        |                             | 4  |   |                             |                             |
| 2. Л/а: медленный бег 800-1000м; ОФП; Беговые упражнения; контрольный норматив: бег 30метров; прыжок в длину с места   |              |   |                     | 4                    |                      |     |                        |                             | 4  |   |                             |                             |
| 3. Л/а - контрольный норматив бег 100м; ОФП  |              |   |                     | 4                    |                      |     |                        |                             | 4  |   |                             |                             |
| 4. Л/А-подготовка к кроссу: девушки-1000м, юноши-2000м   |              |   |                     | 4                    |                      |     |                        |                             | 4  |   |                             |                             |
| 5. Кросс: девушки – 2000 м; юноши – 3000м  |              |   |                     | 4                    |                      |     |                        |                             | 4  |   |                             |                             |
| 6. Причины и предупреждение травматизма на занятиях по волейболу. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком и лицом вперед       |              |   |                     | 4                    |                      |     |                        |                             | 4  |   |                             |                             |
| 7. Краткие исторические сведения о возникновении игры волейбол. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Учебно-тренировочные игры |              |   |                     | 4                    |                      |     |                        |                             | 4  |   |                             |                             |
| 8. Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх( в опорном положении). Учебная игра.   |              |   |                     | 4                    |                      |     |                        |                             | 4  |   |                             |                             |
| 9. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Учебная игра.   |              |   |                     | 4                    |                      |     |                        |                             | 4  |   |                             |                             |
| 10. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Учебная игра.   |              |   |                     | 4                    |                      |     |                        |                             | 4  |   |                             |                             |
| 11. Подача: нижняя прямая; верхняя прямая. Учебно-тренировочная игра   |              |   |                     | 4                    |                      |     |                        |                             | 4  |   |                             |                             |

|  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |           |  |  |  |
|--|--|--|--|-----------|--|--|--|--|--|-----------|--|--|--|
| 12. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками. Учебно-тренировочная игра                                     |  |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 4         |  |  |  |
| 13. Приём мяча отражённого сеткой. Учебно-тренировочная игра.  |  |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 4         |  |  |  |
| 14. Прямой нападающий удар (по ходу). Одиночное блокирование. Учебно-тренировочная игра.   |  |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 4         |  |  |  |
| 15. Прием нормативов по технической подготовке. Учебно-тренировочные игры.   |  |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 4         |  |  |  |
| 16. Совершенствование техники игры.  |  |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 4         |  |  |  |
| 17. Сдача <u>зачетных</u> нормативов   |  |  |  | 2         |  |  |  |  |  | 2         |  |  |  |
| <b>Итого</b>   |  |  |  | <b>66</b> |  |  |  |  |  | <b>66</b> |  |  |  |
| <b>II семестр</b>  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |           |  |  |  |
| 1. Инструктаж по Т.Б. Совершенствование способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Учебно-тренировочные игры. |  |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 4         |  |  |  |
| 2. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении) Учебно-тренировочные игры.             |  |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 4         |  |  |  |
| 3. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Учебно-тренировочные игры.          |  |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 4         |  |  |  |
| 4. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Учебно-тренировочные игры.           |  |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 4         |  |  |  |
| 5. Совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая и верхняя прямая. Учебно-тренировочная игра.                             |  |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 4         |  |  |  |
| 6. Совершенствование техники нападающего удара (по ходу). Учебно-тренировочные игры.   |  |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 4         |  |  |  |
| 7. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Учебно-тренировочные игры.  |  |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 4         |  |  |  |
| 8. Совершенствование приёма мяча сверху двумя руками. Учебно-тренировочные игры.   |  |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 4         |  |  |  |
| 9. Совершенствование приёма мяча , отражённого сеткой. Учебно-тренировочные игры.  |  |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 4         |  |  |  |
| 10. Совершенствование одиночного блокирования. Страховка при блокировании. Учебно-тренировочная игра.                            |  |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 4         |  |  |  |
| 11. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочные игры.   |  |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 4         |  |  |  |
| 12. Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочные игры.  |  |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 4         |  |  |  |
| 13. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочные игры.  |  |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 4         |  |  |  |
| 14. Совершенствование техники игры.  |  |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 4         |  |  |  |



|  |  |  |  |           |  |  |  |  |  |           |  |  |  |
|--|--|--|--|-----------|--|--|--|--|--|-----------|--|--|--|
| 15. Прием нормативов по технической подготовке. Учебно-тренировочные игры.   |  |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 4         |  |  |  |
| 16. Совершенствование техники игры.  |  |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 4         |  |  |  |
| 17. Сдача <u>зачетных</u> нормативов   |  |  |  | 2         |  |  |  |  |  | 2         |  |  |  |
| <b>Итого</b>   |  |  |  | <b>66</b> |  |  |  |  |  | <b>66</b> |  |  |  |
| <b>III семестр</b>   |  |  |  |           |  |  |  |  |  |           |  |  |  |
| 1. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. ОФП; СБУ; бег с ускорением 20-40 м   |  |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 4         |  |  |  |
| 2. Л/а: медленный бег 800-1000м; ОФП; Беговые упражнения; контрольный норматив: бег 30метров; прыжок в длину с места   |  |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 4         |  |  |  |
| 3. Л/а - контрольный норматив бег 100м; ОФП  |  |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 4         |  |  |  |
| 4. Л/А-подготовка к кроссу: девушки-1000м, юноши-2000м   |  |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 4         |  |  |  |
| 5. Кросс: девушки – 2000 м; юноши – 3000м  |  |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 4         |  |  |  |
| 6. Причины и предупреждение травматизма на занятиях по волейболу. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком и лицом вперед       |  |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 4         |  |  |  |
| 7. Краткие исторические сведения о возникновении игры волейбол. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Учебно-тренировочные игры |  |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 4         |  |  |  |
| 8. Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх( в опорном положении). Учебная игра.   |  |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 4         |  |  |  |
| 9. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Учебная игра.   |  |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 4         |  |  |  |
| 10. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Учебная игра.   |  |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 4         |  |  |  |
| 11. Подача: нижняя прямая; верхняя прямая. Учебно-тренировочная игра   |  |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 4         |  |  |  |
| 12. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками. Учебно-тренировочная игра   |  |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 4         |  |  |  |
| 13. Приём мяча отражённого сеткой. Учебно-тренировочная игра.  |  |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 4         |  |  |  |
| 14. Прямой нападающий удар (по ходу). Одиночное блокирование. Учебно-тренировочная игра.   |  |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 4         |  |  |  |
| 15. Прием нормативов по технической подготовке. Учебно-тренировочные игры.   |  |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 4         |  |  |  |
| 16. Совершенствование техники игры.  |  |  |  | 4         |  |  |  |  |  | 4         |  |  |  |
| 17. Сдача <u>зачетных</u> нормативов   |  |  |  | 2         |  |  |  |  |  | 2         |  |  |  |

|  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |    |  |  |  |
|--|--|--|--|----|--|--|--|--|--|----|--|--|--|
| <b>Итого</b>   |  |  |  | 66 |  |  |  |  |  | 66 |  |  |  |
| <b>IV семестр</b>  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |    |  |  |  |
| 1. Инструктаж по Т.Б. Совершенствование способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Учебно-тренировочные игры. |  |  |  | 4  |  |  |  |  |  | 4  |  |  |  |
| 2. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении) Учебно-тренировочные игры.             |  |  |  | 4  |  |  |  |  |  | 4  |  |  |  |
| 3. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Учебно-тренировочные игры.          |  |  |  | 4  |  |  |  |  |  | 4  |  |  |  |
| 4. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Учебно-тренировочные игры.           |  |  |  | 4  |  |  |  |  |  | 4  |  |  |  |
| 5. Совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая и верхняя прямая. Учебно-тренировочная игра.                             |  |  |  | 4  |  |  |  |  |  | 4  |  |  |  |
| 6. Совершенствование техники нападающего удара (по ходу). Учебно-тренировочные игры.   |  |  |  | 4  |  |  |  |  |  | 4  |  |  |  |
| 7. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Учебно-тренировочные игры.  |  |  |  | 4  |  |  |  |  |  | 4  |  |  |  |
| 8. Совершенствование приёма мяча сверху двумя руками. Учебно-тренировочные игры.   |  |  |  | 4  |  |  |  |  |  | 4  |  |  |  |
| 9. Совершенствование приёма мяча , отражённого сеткой. Учебно-тренировочные игры.  |  |  |  | 4  |  |  |  |  |  | 4  |  |  |  |
| 10. Совершенствование одиночного блокирования. Страховка при блокировании. Учебно-тренировочная игра.                            |  |  |  | 4  |  |  |  |  |  | 4  |  |  |  |
| 11. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочные игры.   |  |  |  | 4  |  |  |  |  |  | 4  |  |  |  |
| 12. Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочные игры.  |  |  |  | 4  |  |  |  |  |  | 4  |  |  |  |
| 13. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочные игры.  |  |  |  | 4  |  |  |  |  |  | 4  |  |  |  |
| 14. Совершенствование техники игры.  |  |  |  | 4  |  |  |  |  |  | 4  |  |  |  |
| 15. Прием нормативов по технической подготовке. Учебно-тренировочные игры.   |  |  |  | 4  |  |  |  |  |  | 4  |  |  |  |
| 16. Совершенствование техники игры.  |  |  |  | 4  |  |  |  |  |  | 4  |  |  |  |
| 17. Сдача зачетных нормативов  |  |  |  | 2  |  |  |  |  |  | 2  |  |  |  |
| <b>Итого</b>   |  |  |  | 66 |  |  |  |  |  | 66 |  |  |  |
| <b>V семестр</b>   |  |  |  |    |  |  |  |  |  |    |  |  |  |
| 1. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. ОФП; СБУ; бег с ускорением 20-40 м               |  |  |  | 2  |  |  |  |  |  | 2  |  |  |  |

|                   |   |  |  |    |  |  |  |  |  |    |  |  |  |
|-------------------|---|--|--|----|--|--|--|--|--|----|--|--|--|
| 2.                | Л/а: медленный бег 800-1000м; ОФП; Беговые упражнения; контрольный норматив: бег 30метров; прыжок в длину с места   |  |  | 2  |  |  |  |  |  | 2  |  |  |  |
| 3.                | Л/а - контрольный норматив бег 100м; ОФП  |  |  | 2  |  |  |  |  |  | 2  |  |  |  |
| 4.                | Л/А-подготовка к кроссу: девушки-1000м, юноши-2000м   |  |  | 2  |  |  |  |  |  | 2  |  |  |  |
| 5.                | Кросс: девушки – 2000 м; юноши – 3000м  |  |  | 2  |  |  |  |  |  | 2  |  |  |  |
| 6.                | Причины и предупреждение травматизма на занятиях по волейболу. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком и лицом вперед       |  |  | 2  |  |  |  |  |  | 2  |  |  |  |
| 7.                | Краткие исторические сведения о возникновении игры волейбол. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Учебно-тренировочные игры |  |  | 2  |  |  |  |  |  | 2  |  |  |  |
| 8.                | Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх( в опорном положении). Учебная игра.   |  |  | 2  |  |  |  |  |  | 2  |  |  |  |
| 9.                | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Учебная игра.   |  |  | 2  |  |  |  |  |  | 2  |  |  |  |
| 10.               | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Учебная игра.  |  |  | 2  |  |  |  |  |  | 2  |  |  |  |
| 11.               | Подача: нижняя прямая; верхняя прямая. Учебно-тренировочная игра  |  |  | 2  |  |  |  |  |  | 2  |  |  |  |
| 12.               | Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками. Учебно-тренировочная игра  |  |  | 2  |  |  |  |  |  | 2  |  |  |  |
| 13.               | Приём мяча отражённого сеткой. Учебно-тренировочная игра.   |  |  | 2  |  |  |  |  |  | 2  |  |  |  |
| 14.               | Прямой нападающий удар (по ходу). Одиночное блокирование. Учебно-тренировочная игра.  |  |  | 2  |  |  |  |  |  | 2  |  |  |  |
| 15.               | Прием нормативов по технической подготовке. Учебно-тренировочные игры.  |  |  | 2  |  |  |  |  |  | 2  |  |  |  |
| 16.               | Совершенствование техники игры. Зачет.  |  |  | 2  |  |  |  |  |  | 2  |  |  |  |
| <b>Итого</b>      |   |  |  | 32 |  |  |  |  |  | 32 |  |  |  |
| <b>VI семестр</b> |   |  |  |    |  |  |  |  |  |    |  |  |  |
| 18.               | Инструктаж по Т.Б. Совершенствование способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Учебно-тренировочные игры.                                   |  |  | 2  |  |  |  |  |  | 2  |  |  |  |
| 19.               | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Учебно-тренировочные игры.   |  |  | 2  |  |  |  |  |  | 2  |  |  |  |
| 20.               | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Учебно-тренировочные игры.  |  |  | 2  |  |  |  |  |  | 2  |  |  |  |
| 21.               | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Учебно-  |  |  | 2  |  |  |  |  |  | 2  |  |  |  |

|   |  |  |     |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |
|---|--|--|-----|--|--|--|--|--|--|-----|--|--|--|
| тренировочные игры.   |  |  |     |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |
| 22. Совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая и верхняя прямая. Учебно-тренировочная игра. |  |  | 2   |  |  |  |  |  |  | 2   |  |  |  |
| 23. Совершенствование техники нападающего удара (по ходу). Учебно-тренировочные игры.                 |  |  | 2   |  |  |  |  |  |  | 2   |  |  |  |
| 24. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Учебно-тренировочные игры.                      |  |  | 2   |  |  |  |  |  |  | 2   |  |  |  |
| 25. Совершенствование приёма мяча сверху двумя руками. Учебно-тренировочные игры.                     |  |  | 2   |  |  |  |  |  |  | 2   |  |  |  |
| 26. Совершенствование приёма мяча , отражённого сеткой. Учебно-тренировочные игры.                    |  |  | 2   |  |  |  |  |  |  | 2   |  |  |  |
| 27. Совершенствование одиночного блокирования. Страховка при блокировании. Учебно-тренировочная игра. |  |  | 2   |  |  |  |  |  |  | 2   |  |  |  |
| 28. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочные игры.              |  |  | 2   |  |  |  |  |  |  | 2   |  |  |  |
| 29. Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочные игры.                   |  |  | 2   |  |  |  |  |  |  | 2   |  |  |  |
| 30. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочные игры.                   |  |  | 2   |  |  |  |  |  |  | 2   |  |  |  |
| 31. Совершенствование техники игры.   |  |  | 2   |  |  |  |  |  |  | 2   |  |  |  |
| 32. Прием нормативов по технической подготовке. Учебно-тренировочные игры.                            |  |  | 2   |  |  |  |  |  |  | 2   |  |  |  |
| 33. Совершенствование техники игры. Зачет   |  |  | 2   |  |  |  |  |  |  | 2   |  |  |  |
| Итого в VI семестре   |  |  | 32  |  |  |  |  |  |  | 32  |  |  |  |
| <b>Итого</b>  |  |  | 328 |  |  |  |  |  |  | 328 |  |  |  |

При реализации дисциплины (модуля) организуется практическая подготовка путем проведения практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка при изучении дисциплины реализуется:

- непосредственно в университете (филиале);
- в структурном подразделении университета (филиала), предназначенном для проведения практической подготовки.

#### **6 Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю)**

Для обеспечения реализации программы дисциплины (модуля) разработаны:

- методические материалы к практическим (семинарским) занятиям;
- методические материалы по организации самостоятельной работы обучающихся;
- методические материалы по организации изучения дисциплины (модуля) с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;
- методические рекомендации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов по освоению программы дисциплины (модуля);
- методическое обеспечение инновационных форм учебных занятий и проч.

Методические материалы по дисциплине (модулю) и образовательной программе в целом представлены на официальном сайте образовательной организации (раздел «Сведения об образовательной организации» – Образование – Образовательные программы).

#### **7 Фонды оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям образовательной программы по дисциплине (модулю) разработаны фонды оценочных средств, позволяющие оценить результаты обучения (знания, умения, навыки) и сформированные (формируемые) компетенции.

Эти фонды включают теоретические вопросы, типовые практические задания, контрольные работы, домашние работы, тесты и иные оценочные материалы, используемые при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Фонды оценочных средств представлены в приложении к рабочей программе.

При необходимости обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды обеспечиваются оценочными материалами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

## 8 Ресурсное обеспечение

### • Перечень основной и дополнительной учебной литературы

#### *Основная учебная литература*

1. Волейбол: теория и практика : учебник : [12+] / под общ. ред. В. В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. – Москва : Спорт, 2016. – 456 с. : ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479> (дата обращения: 05.05.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9906734-7-2. – Текст : электронный. – Режим доступа: по подписке.
2. Основы обучения технике игры в волейбол : учебное пособие : [16+] / А. А. Гераськин, Б. П. Сокур, И. А. Рогов, Т. А. Колупаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : СГУФКиС, 2014. – 280 с. : схем., табл., ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336072> (дата обращения: 05.05.2022). – Библиогр.: с. 274-276. – Текст : электронный. – Режим доступа: по подписке.
3. Фомин, Е. В. Волейбол: начальное обучение : учебное пособие : [16+] / Е. В. Фомин, Л. В. Булькина. – Москва : Спорт, 2015. – 88 с. : ил. – (Спорт в школе). – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430415> (дата обращения: 05.05.2022). – ISBN 978-5-9906578-2-3. – Текст : электронный. – Режим доступа: по подписке.

#### *Дополнительная учебная литература*

1. Астахова, М. В. Волейбол : учебно-методическое пособие : [16+] / М. В. Астахова, В. Ф. Стрельченко, Д. П. Крахмалев. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 132 с. : ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425> (дата обращения: 05.05.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4904-6. – DOI 10.23681/426425. – Текст : электронный. – Режим доступа: по подписке.
2. Волейбол : энциклопедия : [12+] / авт.-сост. В. Л. Свиридов ; Всероссийская федерация волейбола ; худож. А. Ю. Литвиненко. – Москва : Спорт : Человек, 2016. – 624 с. : ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454541> (дата обращения: 05.05.2022). – ISBN 978-5-906131-79-9. – Текст : электронный. – Режим доступа: по подписке.
3. Ковыршина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие : [16+] / Е. Ю. Ковыршина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко ; Министерство спорта РФ, СГУФКиС, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск : СГУФКиС, 2017. – 108 с. : ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444> (дата обращения: 05.05.2022). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный. – Режим доступа: по подписке. – Режим доступа: по подписке.

### • Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

#### *Электронно-библиотечные системы и базы данных*

1. ЭБС «Znanium.com»: <http://znanium.com/>
2. ЭБС «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
3. ЭБС «Юрайт»: <https://urait.ru/>
4. ЭБС «Университетская библиотека онлайн»: <http://biblioclub.ru/>
5. Научная электронная библиотека (ПУНЭБ) «eLIBRARY.RU»: <http://elibrary.ru>
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ): <http://нэб.рф/>
7. Базы данных российских журналов компании «East View»: <https://dlib.eastview.com/>

#### *Научные поисковые системы*

1. Google Scholar - поисковая система по научной литературе. Включает статьи крупных научных издательств, архивы препринтов, публикации на сайтах университетов, научных обществ и других научных организаций. <https://scholar.google.ru/>
2. WorldWideScience.org - глобальная научная поисковая система, которая осуществляет поиск информации по национальным и международным научным базам данных и порталам. <http://worldwidescience.org/>
3. SciGuide - навигатор по зарубежным научным электронным ресурсам открытого доступа. <http://www.prometeus.nsc.ru/sciguide/page0601.ssi>

### ***Профессиональные ресурсы сети «Интернет»***

1. Федеральная информационная система «Единое окно доступа к информационным ресурсам»: <http://window.edu.ru/>

- **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая программное обеспечение, информационные справочные системы (при необходимости)**

Проведение лекционных занятий предполагает использование комплектов слайдов и программных презентаций по рассматриваемым темам.

Проведение практических занятий по дисциплине предполагается использование специализированных аудиторий, оснащенных персональными компьютерами, объединенными в локальную сеть и имеющих доступ к ресурсам глобальной сети Интернет.

Для выполнения заданий самостоятельной подготовки обучающиеся обеспечиваются литературой, а также в определенном порядке могут получать доступ к информационным ресурсам Интернета.

Дисциплина обеспечена необходимым программным обеспечением, которое находится в свободном доступе (программы Open office, свободная лицензия, код доступа не требуется).

В филиале «Протвино» государственного университета «Дубна» созданы условия для обучения людей с ограниченными возможностями: использование специальных образовательных программ и методов обучения, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающим обучающимся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания организации.

Имеется универсальное средство для подъема и перемещения инвалидных колясок – пандус-платформа складной.

Компьютерные классы оборудованы столами для инвалидов с ДЦП, также здесь оборудованы рабочие места для лиц с ОВЗ: установлены специальный программно-технологический комплекс позволяющий работать на них студентам с нарушением опорно-двигательного аппарата, слабовидящим и слабослышащим. Имеются гарнитуры компактные, беспроводная клавиатура с большими кнопками, беспроводной компьютерный джостик с двумя выносными кнопками, беспроводной ресервер, беспроводная выносная большая кнопка, портативное устройство для чтения печатных материалов.

Специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, в том числе в формате печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы) имеются в ЭБС, на которые подписан филиал.

Наличие на сайте справочной информации о расписании учебных занятий в адаптированной форме доступной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, являющихся слепыми или слабовидящими.

- **Описание материально-технической базы**

Компьютерный класс (15 ПК) (оборудование в собственности)

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья могут использовать специализированное программное и материально-техническое обеспечение:

- обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата при необходимости могут использовать адаптивные технические средства: специально оборудованные джойстики, увеличенные выносные кнопки, клавиатуры с большими клавишами.
- обучающиеся с ограничениями по зрению могут прослушать доступный аудиоматериал или прочитать тексты, увеличив шрифт на экране монитора компьютера. Рекомендуется использовать экранную лупу и другие визуальные вспомогательные средства, чтобы изменить шрифт текста, межстрочный интервал, синхронизацию с речью и т.д., программы экранного доступа (скринридеры для прочтения текстовой информации через синтезированную речь) и/или включить функцию «экранного диктора» на персональном компьютере с операционной системой Windows 7, 8, 10.
- обучающиеся с ограничениями по слуху могут воспользоваться компьютерной аудиогарнитурой при прослушивании необходимой информации и портативной индукционной системой серии «ИСТОК».

При необходимости обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами (образовательная программа, учебные пособия и др.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.



**Приложение к рабочей программе дисциплины**

**Фонды оценочных средств**

В результате освоения дисциплины «Волейбол» программы бакалавров по направлению подготовки 15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств» с учетом направленности бакалаврской программы – «Автоматизация технологических процессов и производств» выпускник должен обладать компетенциями:

- Компетенция УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде
- Компетенция УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности

**Описание показателей и критериев оценивания компетенций, а также шкал оценивания**

**Компетенция УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде**

| ИНДИКАТОР<br>ДОСТИЖЕНИЯ<br>КОМПЕТЕНЦИИ<br>(код и наименование)  | КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ<br>РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ<br>по практике<br>ШКАЛА оценивания |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
|   | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   |
| УК-3.1. Определяет свою роль в команде, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели.      | Отсутствие умения   | Демонстрирует частичное умение определять свою роль в команде. Допускает множественные грубые ошибки.           | Демонстрирует достаточно устойчивое умение определять свою роль в команде. Допускает отдельные негрубые ошибки. | Демонстрирует устойчивое умение определять свою роль в команде.<br><br>Не допускает ошибок.       | Демонстрирует свободное и уверенное умение определять свою роль в команде.<br><br>Не допускает ошибок.          |
| УК-3.3. Соблюдает нормы и установленные правила командной работы; несет личную ответственность за общий результат | Отсутствие знания   | Не знает или знает слабо нормы и установленные правила командной работы. Допускает множественные грубые ошибки. | Удовлетворительно знает нормы и установленные правила командной работы. Допускает достаточно серьезные ошибки.  | Хорошо знает нормы и установленные правила командной работы. Допускает отдельные негрубые ошибки. | Демонстрирует свободное и уверенное знание нормы и установленные правила командной работы. Не допускает ошибок. |
|   | Отсутствие умения   | Демонстрирует частичное умение соблюдать нормы и установленные правила  | Демонстрирует достаточно устойчивое умение соблюдать нормы и установленные                                      | Демонстрирует устойчивое умение соблюдать нормы и установленные правила                           | Демонстрирует свободное и уверенное умение соблюдать нормы и установленные                                      |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  | командной работы. Допускает множественные грубые ошибки. | правила командной работы. Допускает отдельные негрубые ошибки. | командной работы. Не допускает ошибок. | правила командной работы. Не допускает ошибок. |
|--|--|--|--|--|--|

**УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

| ИНДИКАТОР ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ<br>(код и наименование)   | КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по практике ШКАЛА оценивания |   |  |   |  |
|--|--|---|--|---|--|
|  | 1  | 2   | 3  | 4   | 5  |
| УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма | Отсутствие знания  | Не знает или знает слабо основные методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности. Допускает множественные грубые ошибки. | Удовлетворительно знает основные методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности. Допускает достаточно серьезные ошибки. | Хорошо знает основные методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности. Допускает отдельные негрубые ошибки. | Демонстрирует свободное и уверенное знание основных методов сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности. Не допускает ошибок. |
|  | Отсутствие знания  | Не знает или знает слабо способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Допускает множественные грубые ошибки.   | Удовлетворительно знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Допускает достаточно серьезные ошибки.   | Хорошо знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Допускает отдельные негрубые ошибки.   | Демонстрирует свободное и уверенное знание способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Не допускает ошибок.   |
|  | Отсутствие умения  | Демонстрирует частичное умение самостоятельно производить разминку. Допускает множественные грубые  | Демонстрирует достаточно устойчивое умение самостоятельно производить разминку. Допускает отдельные  | Демонстрирует устойчивое умение самостоятельно производить разминку. Не допускает   | Демонстрирует свободное и уверенное умение самостоятельно производить разминку. Не допускает   |

|  |                     | ошибки.  | негрубые ошибки.  |   | ошибок.   |
|--|---------------------|--|---|---|---|
|  | Отсутствие умения   | Демонстрирует частичное умение составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие различных физических качеств. Допускает множественные грубые ошибки.  | Демонстрирует достаточно устойчивое умение составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие различных физических качеств. Допускает отдельные негрубые ошибки.   | Демонстрирует устойчивое умение составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие различных физических качеств.<br><br>Не допускает ошибок.   | Демонстрирует свободное и уверенное умение составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие различных физических качеств.<br><br>Не допускает ошибок.  |
|  | Отсутствие владения | Демонстрирует удовлетворительный уровень владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.<br><br>Допускает достаточно серьезные ошибки. | Демонстрирует хороший уровень владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.<br><br>Допускает отдельные негрубые ошибки. | Демонстрирует высокий уровень владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.<br><br>Не допускает ошибок. | Демонстрирует свободное и уверенное владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.<br><br>Не допускает ошибок. |
| УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | Отсутствие знания   | Не знает или знает слабо влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Допускает   | Удовлетворительно знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Допускает   | Хорошо знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Допускает отдельные  | Демонстрирует свободное и уверенное знание влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.  |

|  |                      |  |  |  |  |
|--|----------------------|--|--|--|--|
|  |                      | множественны<br>е грубые<br>ошибки.  | достаточно<br>серьезные<br>ошибки.   | негрубые<br>ошибки.  | Не допускает<br>ошибок.  |
|  | Отсутствие<br>знания | Не знает или<br>знает слабо<br>социально-<br>гуманитарную<br>роль<br>физической<br>культуры и<br>спорта в<br>развитии<br>личности.<br>Допускает<br>множественны<br>е грубые<br>ошибки.   | Удовлетворите<br>льно знает<br>социально-<br>гуманитарную<br>роль<br>физической<br>культуры и<br>спорта в<br>развитии<br>личности я.<br>Допускает<br>достаточно<br>серьезные<br>ошибки.  | Хорошо знает<br>социально-<br>гуманитарную<br>роль<br>физической<br>культуры и<br>спорта в<br>развитии<br>личности.<br>Допускает<br>отдельные<br>негрубые<br>ошибки.   | Демонстрирует<br>свободное и<br>уверенное<br>знание<br>социально-<br>гуманитарную<br>роль<br>физической<br>культуры и<br>спорта в<br>развитии<br>личности. Не<br>допускает<br>ошибок.  |
|  | Отсутствие<br>умения | Демонстрируе<br>т частичное<br>умение<br>организовыват<br>ь режим<br>времени,<br>приводящий к<br>здоровому<br>образу жизни.<br>Допускает<br>множественны<br>е грубые<br>ошибки.  | Демонстрирует<br>достаточно<br>устойчивое<br>умение<br>организовыват<br>ь режим<br>времени,<br>приводящий к<br>здоровому<br>образу жизни.<br>Допускает<br>отдельные<br>негрубые<br>ошибки.   | Демонстрирует<br>устойчивое<br>умение<br>организовыват<br>ь режим<br>времени,<br>приводящий к<br>здоровому<br>образу жизни.<br><br>Не допускает<br>ошибок.   | Демонстрирует<br>свободное и<br>уверенное<br>умение<br>организовыват<br>ь режим<br>времени,<br>приводящий к<br>здоровому<br>образу жизни.<br><br>Не допускает<br>ошибок.   |
|  | Отсутствие<br>умения | Демонстрируе<br>т частичное<br>умение<br>использовать<br>творчески<br>средства и<br>методы<br>физического<br>воспитания<br>для<br>профессиональ<br>но-<br>личностного<br>развития,<br>физического<br>самосовершенство<br>вания,<br>формирования<br>здорового<br>образа и стиля<br>жизни.<br>Допускает<br>множественны<br>е грубые<br>ошибки. | Демонстрирует<br>достаточно<br>устойчивое<br>умение<br>использовать<br>творчески<br>средства и<br>методы<br>физического<br>воспитания для<br>профессиональ<br>но-<br>личностного<br>развития,<br>физического<br>самосовершенство<br>вания,<br>формирования<br>здорового<br>образа и стиля<br>жизни.<br>Допускает<br>отдельные<br>негрубые<br>ошибки. | Демонстрирует<br>устойчивое<br>умение<br>использовать<br>творчески<br>средства и<br>методы<br>физического<br>воспитания для<br>профессиональ<br>но-<br>личностного<br>развития,<br>физического<br>самосовершенство<br>вания,<br>формирования<br>здорового<br>образа и стиля<br>жизни.<br><br>Не допускает<br>ошибок. | Демонстрирует<br>свободное и<br>уверенное<br>умение<br>использовать<br>творчески<br>средства и<br>методы<br>физического<br>воспитания для<br>профессиональ<br>но-<br>личностного<br>развития,<br>физического<br>самосовершенство<br>вания,<br>формирования<br>здорового<br>образа и стиля<br>жизни.<br><br>Не допускает<br>ошибок. |
|  | Отсутствие<br>умения | Демонстрируе<br>т частичное<br>умение<br>осуществлять<br>творческое<br>сотрудничеств<br>о в  | Демонстрирует<br>достаточно<br>устойчивое<br>умение<br>осуществлять<br>творческое<br>сотрудничеств   | Демонстрирует<br>устойчивое<br>умение<br>осуществлять<br>творческое<br>сотрудничеств<br>о в  | Демонстрирует<br>свободное и<br>уверенное<br>умение<br>осуществлять<br>творческое<br>сотрудничеств   |

|   |                     |  |   |   |   |
|---|---------------------|--|---|---|---|
|   |                     | коллективных формах занятий физической культурой. Допускает множественные грубые ошибки.   | о в коллективных формах занятий физической культурой. Допускает отдельные негрубые ошибки.  | коллективных формах занятий физической культурой. Не допускает ошибок.  | о в коллективных формах занятий физической культурой. Не допускает ошибок.  |
|   | Отсутствие владения | Демонстрирует удовлетворительный уровень владения навыками к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни.<br><br>Допускает достаточно серьезные ошибки. | Демонстрирует хороший уровень владения навыками к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни.<br><br>Допускает отдельные негрубые ошибки. | Демонстрирует высокий уровень владения навыками к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни.<br><br>Не допускает ошибок. | Демонстрирует свободное и уверенное владение навыками к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни.<br><br>Не допускает ошибок. |
| УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | Отсутствие знания   | Не знает или знает слабо роль физической культуры и принципы здорового образа жизни. Допускает множественные грубые ошибки.  | Удовлетворительно знает роль физической культуры и принципы здорового образа жизни. Допускает достаточно серьезные ошибки.  | Хорошо знает роль физической культуры и принципы здорового образа жизни. Допускает отдельные негрубые ошибки.   | Демонстрирует свободное и уверенное знание роли физической культуры и принципы здорового образа жизни. Не допускает ошибок.   |
|   | Отсутствие знания   | Не знает или знает слабо правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности и. Допускает множественные грубые ошибки.  | Удовлетворительно знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности и. Допускает достаточно серьезные ошибки.  | Хорошо знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности и. Допускает отдельные негрубые ошибки.   | Демонстрирует свободное и уверенное знание правил и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности и. Не допускает ошибок.                                  |
|   | Отсутствие умения   | Демонстрирует частичное умение оценивать своё физическое и   | Демонстрирует достаточно устойчивое умение оценивать своё физическое и  | Демонстрирует устойчивое умение оценивать своё физическое и функционально   | Демонстрирует свободное и уверенное умение оценивать своё физическое и  |

|  |                     |  |   |   |   |
|--|---------------------|--|---|---|---|
|  |                     | функциональное состояние.<br>Допускает множественные грубые ошибки.  | функциональное состояние.<br>Допускает отдельные негрубые ошибки.   | е состояние.<br>Не допускает ошибок.  | функциональное состояние.<br>Не допускает ошибок.   |
|  | Отсутствие умения   | Демонстрирует частичное умение определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям.<br>Допускает множественные грубые ошибки.                       | Демонстрирует достаточно устойчивое умение определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям.<br>Допускает отдельные негрубые ошибки.            | Демонстрирует устойчивое умение определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям.<br>Не допускает ошибок.                   | Демонстрирует свободное и уверенное умение определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям.<br>Не допускает ошибок.              |
|  | Отсутствие умения   | Демонстрирует частичное умение оценивать эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе.<br>Допускает множественные грубые ошибки.            | Демонстрирует достаточно устойчивое умение оценивать эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе.<br>Допускает отдельные негрубые ошибки. | Демонстрирует устойчивое умение оценивать эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе.<br>Не допускает ошибок.        | Демонстрирует свободное и уверенное умение оценивать эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе.<br>Не допускает ошибок.   |
|  | Отсутствие умения   | Демонстрирует частичное умение оказывать первую помощь при травмах.<br>Допускает множественные грубые ошибки.  | Демонстрирует достаточно устойчивое умение оказывать первую помощь при травмах.<br>Допускает отдельные негрубые ошибки.   | Демонстрирует устойчивое умение оказывать первую помощь при травмах.<br>Не допускает ошибок.  | Демонстрирует свободное и уверенное умение оказывать первую помощь при травмах.<br>Не допускает ошибок.   |
|  | Отсутствие владения | Демонстрирует удовлетворительный уровень владения методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.<br>Допускает достаточно серьезные | Демонстрирует хороший уровень владения методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.<br>Допускает отдельные негрубые             | Демонстрирует высокий уровень владения методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.<br>Не допускает ошибок. | Демонстрирует свободное и уверенное владение методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.<br>Не допускает ошибок. |

|  |                     |  |   |   |   |
|--|---------------------|--|---|---|---|
|  |                     | ошибки.  | ошибки.   |   |   |
|  | Отсутствие владения | Демонстрирует удовлетворительный уровень владения методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. Допускает достаточно серьезные ошибки.   | Демонстрирует хороший уровень владения методикой организации и проведения индивидуально, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. Допускает отдельные негрубые ошибки.   | Демонстрирует высокий уровень владения методикой организации и проведения индивидуально, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. Не допускает ошибок.   | Демонстрирует свободное и уверенное владение методикой организации и проведения индивидуально, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. Не допускает ошибок.   |
|  | Отсутствие владения | Демонстрирует удовлетворительный уровень владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих их развитие и совершенствование физических и психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке). Допускает достаточно серьезные ошибки. | Демонстрирует хороший уровень владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих их развитие и совершенствование физических и психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке). Допускает отдельные негрубые ошибки. | Демонстрирует высокий уровень владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих их развитие и совершенствование физических и психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке). Не допускает ошибок. | Демонстрирует свободное и уверенное владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих их развитие и совершенствование физических и психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке). Не допускает ошибок. |

При балльно-рейтинговой системе все знания, умения и навыки, приобретаемые студентами в результате изучения дисциплины, оцениваются в баллах.

Оценка качества работы в рейтинговой системе является накопительной и используется для оценивания системной работы студентов в течение всего периода обучения.

По итогам работы в семестре студент может получить максимально **100** баллов. Итоговой формой контроля в семестре является зачёт.

студент может набрать за семестр – 100 баллов.

1. От 0 до 51 баллов – посещаемость:
  - От 0 до 51 баллов – посещение практических занятий (0 – непосещение; 3 – присутствие на занятии).
2. От 0 до 32 баллов – работа на практических занятиях:
  - 0 – отсутствие работы на практических занятиях;
  - От 1 до 4 – степень и качество выполнения заданий;
3. От 0 до 17 баллов – подготовка и выполнение заданий на зачете.

По результатам работы в семестре студент может получить автоматическую оценку «зачет», набрав соответствующее количество баллов. При этом зачет может не сдаваться. Если студент не набрал минимального количества баллов (70 баллов) в течение семестра, то он в обязательном порядке сдаёт зачет. Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе выполнения практических и самостоятельных работ в соответствии с ниже приведенным графиком.

#### График выполнения практических заданий студентами (1 семестр)

| Виды работ | Недели учебного процесса |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------------|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|            | 1                        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| УО1        | ВЗ                       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    | 33 |

ВЗ – выдача задания  
33 – защита задания

#### График выполнения практических заданий студентами (2 семестр)

| Виды работ | Недели учебного процесса |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------------|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|            | 1                        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| УО1        | ВЗ                       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    | 33 |

ВЗ – выдача задания  
33 – защита задания

#### График выполнения практических заданий студентами (3 семестр)

| Виды работ | Недели учебного процесса |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------------|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|            | 1                        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| УО1        | ВЗ                       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    | 33 |

ВЗ – выдача задания  
33 – защита задания

#### График выполнения практических заданий студентами (4 семестр)

| Виды работ | Недели учебного процесса |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------------|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|            | 1                        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| УО1        | ВЗ                       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    | 33 |

ВЗ – выдача задания  
33 – защита задания

#### График выполнения практических заданий студентами (5 семестр)

| Виды работ | Недели учебного процесса |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------------|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|            | 1                        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| УО1        | ВЗ                       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    | 33 |

ВЗ – выдача задания  
33 – защита задания

#### График выполнения практических заданий студентами (6 семестр)

| Виды работ | Недели учебного процесса |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------------|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|            | 1                        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| УО1        | ВЗ                       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    | 33 |



### Методические указания к практическим занятиям

#### Основные направления практических занятий:

1. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом
2. Физическая подготовка, развитие скоростных, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости
3. Изучение основ волейбола
4. Основные приемы разминки
5. Перемещения: стойка, перемещения в стойке, сочетание способов перемещения
6. Передачи мяча: сверху в прыжке и стоя спиной в направлении передачи
7. Поддачи мяча: нижняя и верхняя прямые
8. Атакующие удары: прямой нападающий, с переводом вправо или влево
9. Прием мяча: снизу, сверху, отраженного сеткой
10. Блокирование атакующих ударов
11. Тактика игры в волейбол
12. Подвижные игры и эстафеты
13. Судейская практика

#### Список вопросов к зачету

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Основные понятия и термины.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом
4. Физическая подготовка, развитие скоростных, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости
5. Изучение основ волейбола
6. Основные приемы разминки перед игрой в волейбол
7. Перемещения: стойка, перемещения в стойке, сочетание способов перемещения
8. Передачи мяча: сверху в прыжке и стоя спиной в направлении передачи
9. Поддачи мяча: нижняя и верхняя прямые
10. Атакующие удары: прямой нападающий, с переводом вправо или влево
11. Прием мяча: снизу, сверху, отраженного сеткой
12. Блокирование атакующих ударов
13. Тактика игры в волейбол
14. Подвижные игры и эстафеты, формирующие физическую подготовленность к игре в волейбол
15. Судейская практика в волейболе
  - Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Процедура промежуточной аттестации проходит в соответствии с «Положением балльно-рейтинговой системе оценки и текущем контроле успеваемости студентов», а также «Положением о промежуточной аттестации» университета «Дубна».

#### Тесты физической подготовленности студентов

| Тест | Оценка в баллах |   |   |   |   |
|------|-----------------|---|---|---|---|
|      | 5               | 4 | 3 | 2 | 1 |
|      |                 |   |   |   |   |

| Тест на скорость, силу и выносливость   | <i>Мужчины</i> |       |       |       |       |
|---|----------------|-------|-------|-------|-------|
|   | Бег 100 м (с)  | 13,2  | 13,6  | 14.0  | 14,3  |
| Подтягивание на перекладине (число раз)   | 13             | 10    | 9     | 7     | 5     |
| Бег 3000 м (мин, с)   | 12.00          | 12.30 | 13.30 | 14.00 | 14.30 |
| Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см.) | 15             | 13    | 7     | 6     | 3     |
|   | <i>Женщины</i> |       |       |       |       |
| Бег 100 м (с)   | 16.0           | 16.5  | 17.0  | 17.5  | 18.0  |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине» (количество раз за 1 мин)                   | 50             | 47    | 40    | 34    | 30    |
| Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см.) | 20             | 16    | 11    | 8     | 5     |
| Бег 2000 м (мин, с)   | 10.15          | 10.30 | 11.15 | 11.50 | 12.10 |

#### **Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов**

| Тест  | Оценка в баллах |       |       |       |       |
|---|-----------------|-------|-------|-------|-------|
|   | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     |
|   | <i>Мужчины</i>  |       |       |       |       |
| Бег 30 м (с)  | 4.4             | 4.6   | 4.8   | 5.0   | 5.1   |
| Бег 3000 м (мин, с)   | 12.00           | 12.30 | 13.30 | 14.00 | 14.30 |
| Прыжки и длину с места (см)                                       | 250             | 240   | 230   | 220   | 215   |
| Прыжки в длину с разбега (см)                                     | 480             | 460   | 435   | 410   | 390   |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (число раз)          | 15              | 12    | 9     | 7     | 5     |
| Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя (1 кг.)      | 11              | 10    | 9     | 8     | 7     |
| Поднимание на висе ног до касания перекладины (число раз)         | 10              | 7     | 5     | 3     | 2     |
|   | <i>Женщины</i>  |       |       |       |       |
| Бег 30 м (с)  | 4.9             | 5.0   | 5.2   | 5.4   | 5.6   |
| Бег 2000 м (мин, с)   | 9.30            | 10.00 | 11.00 | 11.30 | 12.00 |
| Прыжки и длину с места (см)                                       | 190             | 180   | 170   | 160   | 150   |
| Прыжки в длину с разбега (см)                                     | 365             | 350   | 325   | 300   | 280   |
| Подтягивание в висе лежа (перекладин на высоте 90 см) (число раз) | 20              | 16    | 10    | 6     | 4     |

|  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя (1 кг.) | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
|--|---|---|---|---|---|