

**РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ – ДУХОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ЯРОСЛАВСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ  
ЯРОСЛАВСКОЙ ЕПАРХИИ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ»**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**первый проректор ЯДС**

**иеромонах Агафангел (Шкуранков)**

**«28» июня 2024г.**

**Программа учебной дисциплины**

**Наименование дисциплины:**

**Б1.О.В.ДВ.6 Физическая культура и спорт (волейбол)**

Рекомендуется для направления подготовки: «подготовка служителей и  
религиозного персонала религиозных организаций».

**Квалификация (степень) выпускника: бакалавр**

**Разработчик:**

Ассистент каф.гуманит.дисциплин Н.Н. Балабин

**Утверждено на заседании кафедры**

**Церковно-практических дисциплин**

**«20» июня 2024 г.**

**Протокол № 10**

Зав. кафедрой



докт.ист.наук Н.В. Чеканова

## 1. Цели и задачи дисциплины:

**1. Цель** дисциплины «Физическая культура и спорт (волейбол)» – формирование прикладных двигательных умений и навыков, потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни; физической культуры личности и способности направленно использовать разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья; психофизической подготовки и самоподготовки к успешной профессиональной деятельности.

### 2. Задачи дисциплины:

— понимание основных принципов здорового образа жизни, социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; правил игры и требований, предъявляемых к организации соревнований по волейболу.

— овладение научно-биологическими и практическими основами физической культуры; элементами специальной физической подготовки и базовыми техническими приемами для игры в волейбол;

— развитие практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, мотивационно-ценностного отношения к физической культуре; навыков командного взаимодействия при игре в волейбол.

## 2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (ОПОП):

Дисциплина «Физическая культура и спорт (волейбол)» входит в раздел дисциплин по выбору (ДВ.6) (Элективные дисциплины).

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

КОМПЕТЕНЦИИ		Индикаторы	Оценочные средства
Шифр	Формулировка		
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.  УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни.	Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет зачетные единицы.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3	4	5	6
Контактная работа с преподавателем (всего)					
В том числе:					
Лекции (Л)					
Практические занятия					
Самостоятельная работа (всего)					
В том числе:					
Самоподготовка					



		соревнований.
--	--	---------------

## 5.2 Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины и входящих в него тем	Лекции	Практич. занятия	Самост. работа	Зачет	Всего часов
	<b>3 семестр</b>					
<b>1</b>	<b>Характеристика игры и история развития волейбола</b>					
1.1.	Тема (лекция).					
1.2.	Тема (практич.занятие).					
	<b>Вид промежуточной аттестации - зачет</b>					
	<b>4 семестр</b>					
<b>2</b>	<b>Техника игры в волейбол</b>					
2.1.	Тема (лекция).					
2.2.	Тема (практич. занятие).					
	<b>Вид промежуточной аттестации - зачет</b>					
	<b>5 семестр</b>					
<b>3</b>	<b>Тактика и правила игры в волейбол</b>					
3.1	Тема (лекция).					
3.2	Тема (практич.занятие).					
	<b>Вид промежуточной аттестации - зачет</b>					
	<b>6 семестр</b>					
<b>4</b>	<b>Организация и проведение соревнований</b>					
4.1	Тема (лекция).					
4.2	Тема (практич.занятие).					
	<b>Вид промежуточной аттестации - зачет</b>					
	<b>Итого:</b>					

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

### 6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по темам дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание самостоятельной работы
<b>1</b>	<b>Характеристика игры и история развития волейбола</b>	<i>Дополнительная примерная тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения</i> 1. Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике. 2. Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
<b>2</b>	<b>Техника игры в волейбол</b>	
<b>3</b>	<b>Тактика и правила игры в волейбол</b>	

		3. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
4	<b>Организация и проведение соревнований</b>	4. Основные положения методики закаливания. 5. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта. 6. Физическое состояние и общественная активность. 8. Ведение личного дневника самоконтроля физической активности. 9. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
		<i>Формы самостоятельной практической работы:</i> 1. выполнение физических упражнений в режиме учебного дня; 2. занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам; 3. участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях; 4. самостоятельный контроль и анализ технической подготовленности студентов к игре в волейбол.

## 6.2. Примерная тематика курсовых работ (проектов): НЕ ПРЕДУСМОТРЕНА

### 6.3. Примерная тематика рефератов (для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения)

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
3. Традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики.
4. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
5. Формирование мотивации современной молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
6. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
7. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
8. Здоровый образ жизни. Рациональный режим труда и отдыха.
9. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
10. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
11. Личная гигиена и ее составляющие.
12. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
13. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
15. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.
16. Тенденции развития мирового волейбола, историческая динамика спортивных достижений, основные факторы их развития.
17. Российский волейбол в системе мирового волейбола, перспективы развития.
18. Построение, содержание и технология тренировки участников игры в волейбол.
19. Современные подходы к построению спортивно-соревновательной деятельности в волейболе, совершенствование системы соревнований.
20. Проблемы спортивной ориентации и методов отбора спортсменов по видам спорта.
21. Волейбол в занятиях специально-оздоровительной направленности («физкультурная рекреация», «физкультурная реабилитация»).

22. Роль волейбола в формировании здорового стиля жизни людей.
23. Роль волейбола в развитии массового физкультурно-спортивного движения.
24. Занятия волейболом в системе воспитания детей с девиантным поведением.

**РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ – ДУХОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ЯРОСЛАВСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ**

**ЯРОСЛАВСКОЙ ЕПАРХИИ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ»**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**первый проректор ЯДС**

**иеромонах Агафангел (Шкуранков)**

**«28» июня 2024г.**

**Фонд оценочных средств для учебной дисциплины**

**Б1.О.В.ДВ.6 Физическая культура и спорт (волейбол)**

Рекомендуется для направления подготовки: «подготовка служителей и  
религиозного персонала религиозных организаций».

**Квалификация (степень) выпускника: бакалавр**

**Разработчик:**

Ассистент каф.гуманит.наук Н.Н. Балабин

**Утверждено на заседании кафедры**

**Церковно-практических дисциплин**

**«20» июня 2024 г.**

**Протокол № 10**

**Зав. кафедрой**



**докт.ист.наук Н.В. Чеканова**

## 7. Фонды оценочных средств

### 7.1. Фонд оценочных средств для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

Наименование темы дисциплины	Средства текущего контроля	Перечень компетенций (указать шифр)
Характеристика игры и история развития волейбола	Показатели технической подготовленности	УК-7.1, УК-7.2
Техника игры в волейбол		
Тактика и правила игры в волейбол		
Организация и проведение соревнований		

**Текущий контроль** осуществляется на основе анализа и оценки различных видов текущей деятельности студента, на основании чего в рамках аттестационной недели студенту выставляется соответствующая оценка.

#### **Виды контроля текущей работы студента:**

1. Контроль посещаемости занятий (ежемесячно - 4 занятия)
2. Контроль показателей технической подготовленности на занятиях (ежемесячно - 4 занятия)

### 7.2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

#### **Требования к проведению промежуточной аттестации по дисциплине:**

К промежуточной аттестации допускается студент, который посетил не менее 80% аудиторных занятий (лекций и практических занятий).

Форма промежуточной аттестации - **Зачет (3-6 семестры).**

Зачет состоит из 2-х частей:

- 1 часть - практическая - игра в волейбол;
- 2 часть - теоретическая - устный ответ.

*Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» в виде выполнения тестов общей физической или специальной спортивной подготовки и/или реферата (темы рефератов - см. разд. 6.3).*

#### **Критерии оценивания рефератов**

Критерий	Балл
Соблюдение заданной структуры реферата (наличие введения, обоснование актуальности темы, основная часть, заключение, библиографического списка).	1
Разнообразие представленных в реферате точек зрения на проблему	2
Логика и грамотность изложения материала	1
Наличие собственной обоснованной точки зрения на проблему, наличие выводов	1
<b>Максимальный балл</b>	<b>5</b>

#### **Примерные формулировки вопросов к зачету (3 семестр)**

1. Основные компоненты игры в волейбол и их краткая характеристика.
2. Общая характеристика игры волейбол.
3. Разновидности волейбола и их характеристика.
4. Отличительные особенности пляжного волейбола.
5. Отличительные особенности мини- волейбола.
6. История возникновения игры в волейбол.
7. Основные этапы развития волейбола.
8. ФИВБ. История создания данной организации.



9. Первый чемпионат Европы по волейболу.
10. Волейбол как олимпийский вид спорта.
11. Волейбол в СССР до 1941 г.
12. Послевоенное время развития волейбола в СССР.
13. Развитие волейбольного движения в современной России.
14. Значение игры и особенности двигательной деятельности игрока в волейбол.
15. Установление спортивных званий. Какие спортивные разряды установлены в РФ?

#### **Примерные формулировки вопросов к зачету (4 семестр)**

1. Определение понятий «техника игры», «технический прием», «техническая подготовка», «структура технического приема»
2. Основные технические приемы игры.
3. Разделы в квалификации техники игры.
4. Техника выполнения стоек и перемещений.
5. Примеры подводящих упражнений для изучения стоек и перемещений.
6. Упражнения для закрепления основных способов перемещений волейболиста.
7. Цель применения передачи мяча сверху двумя руками в игре волейбол.
8. Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками.
9. Виды передач мяча.
10. Особенности выполнения передачи мяча сверху двумя руками сверху.
11. Причины, определяющие скорость и направление полета мяча в передачах.
12. Виды подачи мяча. Общие требования к подачам мяча
13. Техника нижней подачи мяча.
14. Техника верхней прямой подачи мяча.
15. Виды приемов мяча.
16. Техника выполнения приема мяча двумя руками.
17. Техника выполнения приема мяча одной рукой. Отличие в технике приема мяча двумя руками и приема мяча одной рукой.
18. Роль сопровождения мяча руками при приеме мяча сверху двумя руками.
19. Цель применения в игре волейбол нападающих ударов.
20. Техника выполнения прямого атакующего удара. Его фазы.
21. Виды нападающих ударов. Освоение атакующих ударов.
22. Блокирование – один из способов приема атакующих ударов. Цель технического приема блокирования в волейболе.
23. Техника выполнения блокирования. Касание мяча при блокировании.
24. Отличие группового блока от одиночного. Какой игрок может выполнить блокирование атакующего удара?
25. Прием мяча от блока. Кто из игроков может его выполнить?

#### **Примерные формулировки вопросов к зачету (5 семестр)**

1. Сущность индивидуальных тактических действий без мяча.
2. Сущность индивидуальных тактических действий с мячом.
3. Подводящие упражнения при передачах в индивидуальных тактических действиях в нападении.
4. Подводящие упражнения при подачах в индивидуальных тактических действиях в нападении.
5. Подводящие упражнения при нападающем ударе в индивидуальных тактических действиях в нападении.
6. Оборудование и разметки волейбольной площадки.
7. Правила общения игроков на площадке.
8. Замена игроков и сколько их даётся.
9. Правила расстановки игроков.
10. Ошибки при блокировании мяча.
11. Ошибки при выполнении верхней передачи мяча.
12. Могут ли команды взять в одной партии больше двух перерывов?

13. Разрешается ли блокировать подачу?
14. Разрешается ли нападать игрокам второй линии?

### **Примерные формулировки вопросов к зачету (6 семестр)**

1. Компоненты спортивной тренировки в волейболе.
2. Цели и задачи тренировочного процесса.
3. Средства и методы спортивной тренировки.
4. Принципы и закономерности спортивной тренировки.
5. Структура тренировочного занятия. Классификация тренировок.
6. Физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка к соревнованиям.
7. Интегральная подготовка. Игровая подготовка.
8. Общие сведения о соревнованиях в волейболе.
9. Виды соревнований. Основные, вспомогательные виды соревнований.
10. Особенности организации и проведения соревнований.
11. Способы проведения соревнований. Совершенствование системы соревнований.
12. Судейская коллегия соревнований Основы судейства соревнований.
13. Анализ игровой деятельности в процессе соревнований.
14. Соревнований на кубок и блиц – турниры. Их цель.

### **Критерии оценки результатов прохождения студентом промежуточной аттестации:**

<b>Зачет</b>	
<b>«зачтено»</b>	Выставляется студенту, который демонстрирует владение требуемыми компетенциями. Общая оценка определяется как среднее арифметическое положительных оценок по 2-ум частям зачетной деятельности (практической и теоретической).
<b>«незачтено»</b>	Не допускаются студенты, имеющие пропуски более 80% занятий без уважительных причин. Выставляется студенту, не способному продемонстрировать владения компетенциями на базовом уровне.

## **8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **а) Основная литература**

1. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование: Методическое пособие. – М.: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007.
2. Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н. и др. Волейбол: Учебник для вузов физической культуры. - М., 2000.
3. Булыкина Л.В., Губа В.П. Волейбол. - М.: Советский спорт, 2020.
4. Волейбол: Учебник / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: Физическое образование и наука, 2000.
5. Физическая культура и спорт в вузе: Учебное пособие / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – М., Берлин: Директ-Медиа, 2020.

### **б) Дополнительная литература**

1. Астахова М.В. Волейбол: Учебно-методическое пособие. – М., Берлин: Директ-Медиа, 2015.
2. Барчуков И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высш. проф. образования. - 7-е изд., стер. - М.: Академия, 2017.
3. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Барчуков И.С. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.
4. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие. – М.: Academia, 2003.
5. Волейбол: теория и практика. / Под общ. ред. В.В. Рыцарева. – М.: Спорт, 2016.
6. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие для бакалавров. - М.: КноРус, 2018.

7. Грачев О.К. Физическая культура: Учебное пособие/ Под ред. Доцента Е.В. Харламова. – 2-е изд. – Ростов Н/Д: ИЦ «Март», 2011.
8. Григорьева И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие. – Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012.
9. Железняк Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства. / Под ред. Ю.В. Питерцева. – М.: Изд-во Фаир-пресс, 1998.
10. Жуков Р.С. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014.
11. Каширин В.А. Структурный подход к развитию ловкости у волейболистов / В.А. Каширин, А.В. Бурцев, Л.Д. Назаренко. – Ульяновск: УлГУ, 2009.
12. Клещев Ю.Н. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
13. Коваль Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура»: Учебно-методическое пособие. – М., Берлин: ДиректМедиа, 2015.
14. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / Под ред. С.Н. Попова. - 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2014.
15. Мещерякова О.Н., Вучева В.В., Магин В.А. Волейбол: Учебное пособие. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2011.
16. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
17. Основы обучения технике игры в волейбол: Учебное пособие / А.А. Гераськин, Б.П. Сокур, И.А. Рогов, Т.А. Колупаева. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.
18. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учебник для студ. вузов. / Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Academia, 2004. 11.
19. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебник / Авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев. / Под общ. ред. С.П. Евсеева. – М.: Спорт, 2016.
20. Физическая культура и спорт: Учебное пособие: / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.]. – Омск: ОмГТУ, 2020.
21. Физическая культура и спорт: Учебное пособие. / Под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2019.
22. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. - М.: Юнити, 2017.
23. Фурманов А.Г. Волейбол / А.Г.Фурманов. – М.: Современная школа, 2009.
24. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2007.

#### **г) Программное обеспечение**

1. Microsoft Internet Explorer (или другой браузер)
2. Microsoft Windows XP
3. Microsoft Office 2007 и выше

### **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru – рефераты, полные тексты научных статей из российских и зарубежных журналов;
2. Электронно-библиотечная система IPRbooks - полнотекстовая база учебных и учебно-методических электронных изданий (<http://www.iprbookshop.ru>)
3. Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» - полнотекстовая база учебных и учебно-методических электронных изданий ([www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru))
4. Электронная библиотека спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: - <http://wholesport.ru>

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт (волейбол)» включает разнообразные формы учебных и внеучебных занятий.

**Учебные занятия проводятся в форме:**

- теоретических занятий (лекции),
- методико-практических и учебно-практических занятий (практические занятия),
- самостоятельных занятий с учетом рекомендаций преподавателя (самостоятельный контроль технической подготовленности);
- контрольных занятий (контроль технической подготовленности, устный зачет).

**Теоретические занятия (лекции):** предусматривают овладение студентами системой основных теоретических сведений по истории развития волейбола, технике, тактике, системе и методике подготовки начинающих спортсменов, по методике организации и проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований, а также сведений об основных элементах правил игры в волейбол и судейства.

**Методико-практические и учебно-практические занятия (практические занятия):** направлены на формирование у студентов необходимых физических умений и навыков средствами физической культуры и спорта (волейбола). В ходе практических занятий студенты знакомятся с методическими особенностями учебно-тренировочной работы по основным разделам спортивной подготовки волейболистов-любителей, изучают и совершенствуют технику и тактику волейбола, овладевают методикой обучения и тренировки.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий реализуется следующая примерная схема:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию осваиваемых действий, приемов, способов.
- под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

*Средства методико-практического и учебно-практического раздела занятий по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт (волейбол)» в соответствии с рекомендациями Министерства образования РФ определяются образовательным учреждением самостоятельно с учетом показаний и противопоказаний, функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме каждого студента.*

**Самостоятельные занятия с учетом рекомендаций преподавателя (самостоятельный контроль технической подготовленности):** предполагают самостоятельное выполнение физических упражнений в режиме учебного дня; занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам; участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях; самостоятельный контроль и анализ технической подготовленности студентов к игре в волейбол.

Кроме того, самостоятельные занятия предполагают изучение студентами дополнительных методико-практических вопросов, связанных с укреплением общего физического состояния; а также написание рефератов по основным разделам и темам Программы.

**Контрольные занятия:** осуществляются в контрольно-практической (практическое занятие) и контрольно-теоретической (устный зачет) форме, обеспечивают оперативный текущий и промежуточный (итоговый) контроль состояния и динамики физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов.

В качестве критериев результативности учебно-практических занятий выступают показатели технико-тактических действий студентов во время учебных игр в волейбол и регулярности

посещения обязательных занятий.

В качестве критериев результативности теоретических занятий выступают показатели устного зачета.

К зачету допускаются студенты, посетившие не менее 80% занятий. Общая оценка определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем формам учебной деятельности.

Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин.

Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» в виде выполнения тестов общей физической или специальной спортивной подготовки и/или реферата.

### **Методические указания для студентов специальной медицинской группы**

Формирование теоретических знаний о волейболе и практических навыков игры у студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения, осуществляется на основе **расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных спортивных занятий, контролируемых врачом.**

Итогом теоретической подготовки является написание реферата, защита которого происходит в период зачетной сессии. В реферате студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики волейбола цели и задачи; анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие историю и практику развития игры в волейбол; интерпретировать и оформлять результаты изученного материала; делать выводы и предлагать практические рекомендации по изучаемой теме.

Реферат должен быть выполнен в соответствии с принятой для работ подобного уровня структурой и должен состоять из Введения, глав основного содержания, Заключение, Списка использованной литературы, и возможных Приложений.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 15–20 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки.

### **Общие требования безопасности**

Во время занятий студенты обязаны соблюдать **Общие требования безопасности:**

- График проведения занятий определяется расписанием занятий.
- Занимающиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить преподавателю физической культуры.
- К занятиям допускаются занимающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой.
- К занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.
- К занятиям допускаются занимающиеся, одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие виду занятий.

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

При освоении дисциплины и контроле знаний студентов по дисциплине используется **Электронная образовательная среда Ярославской Духовной Семинарии – Moodle** (<https://online.yarseminaria.ru/>)

## **12. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

- спортивный зал, оборудованный необходимым спортивным инвентарем;
- учебная и учебно-методическая литература в количестве не менее 0,5 каждого издания на одного студента.

## **13. Преподавание дисциплины на заочном отделении**

### **13.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы.

Вид учебной работы	Всего часов	Курс	
		2	3
<b>Контактная работа с преподавателем (всего)</b>			
В том числе:			
Лекции			
Практические занятия (ПЗ)			
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>320</b>	<b>158</b>	<b>162</b>
В том числе:			
Реферат			
Другие виды самостоятельной работы		158	162
<b>Вид промежуточной аттестации - зачет</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Общая трудоемкость (часов)</b>	<b>328</b>	<b>162</b>	<b>166</b>
<b>Общая трудоемкость (зачетных единиц)</b>			

### 13.2. Содержание дисциплины

#### 13.2.1. Разделы дисциплин и виды занятий

№	Наименование раздела дисциплины и входящих в него тем	Кол-во часов				
		Лекции	Практ. занятия	Самост. работа студ.	Контр.	Всего часов
Семестр: 4				158	4	162
Самостоятельная работа (всего):				158		158
Контроль самостоятельной работы/ Зачет					4	4
Семестр: 6				162	4	166
Самостоятельная работа (всего):				162		166
Контроль самостоятельной работы/ Зачет					4	4
Всего:				320	8	328

### 13.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

#### 13.3.1. Содержание самостоятельной работы студентов по темам

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов
1	Характеристика игры и история развития волейбола	Изучение учебной литературы Самостоятельные занятия физическими упражнениями Игра в волейбол
2	Техника игры в волейбол	
3	Тактика и правила игры в волейбол	
4	Организация и проведение соревнований	