

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ХИМИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра химии

СОГЛАСОВАНА

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной программы

И.о. декана химико-биологического

_____ профессор Саламов А.М.

факультета _____ Кодзоева Б.А.

« 22 » _____ апреля _____ 2026 г.

« 29 » _____ апреля _____ 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.07.03 ВОЛЕЙБОЛ

Направление подготовки

04.03.01. Химия

Направленность (профиль)

«Химия»

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная

**МАГАС
2026**

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения студентами дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Волейбол) состоят:

- в формировании физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и в частности волейбола для сохранения и укрепления здоровья;
- в содействии гармоничной физической и психической подготовке высококвалифицированных специалистов к жизни, к учебной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- содействовать формированию целостного миропонимания в соответствии с накопленным человечеством опытом и новейшими достижениями науки и понимания значимости мировоззрения для жизни, успешной учебной и профессиональной деятельности;
- содействовать формированию понимания социальной значимости физической культуры и спорта и её роли в развитии личности и в профессиональной деятельности;
- содействовать формированию мотивационного и ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- содействовать воспитанию у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокому производительному труду;
- содействовать формированию у студентов биологических, педагогических и психологических основ знаний о физической культуре, спорте и здоровом образе жизни;
- содействовать формированию у студентов необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания, спортивной тренировки, профессионально-прикладной физической подготовки, и работы в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей в избранном виде;
- содействовать формированию знаний для использования физкультурно- спортивной деятельности для последующих учебных, профессиональных и жизненных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

В высших учебных заведениях дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и избранный вид спорта «Волейбол» представлены как важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входят в число обязательных дисциплин. Свои образовательные функции дисциплина более полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания в избранном элективном виде, в данном случае «волейболе», опираясь на социальные, педагогические и медико-биологические закономерности изучаемых дисциплин.

Реализация рабочей программы «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (волейбол), осуществляется в объеме: - 328 часов практических занятий на 2-6-х семестрах 1,2,3-х курсов.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе прохождения дисциплины «Волейбол» каждый студент обязан:

- систематически посещать практические занятия по физической культуре и спорту в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- повышать свою физическую подготовку, выполнять требования и нормы, совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять состояния здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовки;
- иметь аккуратно подготовленный спортивный костюм и спортивную обувь в соответствии с видом занятий.

Педагогический процесс освоения дисциплины «Волейбол», направлен на формирование у студента универсальной компетенции:

- шифр и наименование универсальной компетенции: - УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни; УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- тип компетенции: - универсальная компетенция выпускника образовательной программы уровня высшего образования (ВО);

Студент должен представлять:

- значение физической культуры и спорта, в частности избранного вида волейбол, для достижения высокой эффективности в формировании и сохранении здоровья, в спортивной подготовленности и профессиональной деятельности.

Студент должен знать:

- общие закономерности и частные методики педагогического процесса направленных воздействий на организм средствами волейбола;
- медико-биологические и психологические основы тренировки в избранном виде спорта – волейбол;
- санитарно-гигиенических основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, в частности волейболе.

Студент должен уметь:

- самостоятельно заниматься физической культурой и волейболом;
- осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма и соблюдать правила гигиены и техники безопасности;
- организовать и провести занятия по физической культуре и волейболу членов семьи и трудового коллектива;
- организовать проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий средствами волейбола;
- обслуживать спортивно-массовые мероприятия в качестве арбитра по избранному виду спорта волейбол, имея квалификацию «судья-общественник по волейболу»;

- выполнять контрольные тесты по общей и специальной физической подготовке, в том числе по нормам и требованиям ГТО.

Студент должен владеть:

- должным уровнем физической подготовленности, необходимым для качественного усвоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;

- личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей средствами волейбола;

- техническими и тактическими навыками в избранном виде спорта - волейбол;

- средствами и методами использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни;

- средствами сохранения и укрепления здоровья, повышения физической и психической работоспособности;

- средствами эффективной профессиональной деятельности и службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки:

Код и наименование компетенций	Индикаторы	Дескрипторы
Универсальные компетенции		
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	УК-6.1 Оценивает свои ре-сурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания	Знать: свои личностные особенности и ресурсы Уметь: адекватно оценивать свои способности и возможности в соответствии конкретной ситуации Владеть: навыками самодиагностики личностных комму-никативных способностей в деловом взаимодействии

	УК-6.2 Определяет приоритеты профессионального роста и способы совершенствования собственной деятельности	Знать: способы самосовершенствования своей деятельности с учетом своих личностных, деловых, коммуникативных качеств. Уметь: определять приоритеты личностного и профессионального роста. Владеть: приемами целеполагания и планирования своей профессиональной деятельности
	УК-6.3 Выстраивает гибкую профессиональную траекторию, используя инструменты непрерывного образования, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности и динамично изменяющихся требований рынка труда	Знать: возможные варианты решения типичных задач. Уметь: использовать инструменты непрерывного самообразования. Владеть: методиками саморазвития и самообразования
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Демонстрирует знания основ физической культуры и здорового образа жизни; применяет умения и навыки в работе с дистанционными образовательными технологиями. УК-7.2. Применяет методику оценки уровня здоровья; выстраивает индивидуальную программу сохранения и укрепления здоровья с учетом индивидуально-типологических особенностей организма. УК-7.3. Анализирует	Знать: - теоретические и методические основы здорового образа жизни; - основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; - основные языки программирования и работы с базами данных, операционные системы и оболочки, современные программные среды разработки информационных систем и технологий.
		Уметь: подбирать методику занятий физической культурой и спортом для

	источники информации, сопоставляет разные точки зрения, формирует общее представление по определенной теме. УК-7.4. Демонстрирует систему практических умений и навыков при выполнении техники двигательных действий в различных видах спорта. УК-7.5. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	полноценной социальной и профессиональной деятельности; - осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий.
		Владеть: - средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни; - теоретическими основами использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Таблица 5.1.

Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Общая трудоемкость дисциплины	328	72	72	72	56	56
Аудиторные занятия	328	72	72	72	56	56
Лекции	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	180	36	36	36	36	36
Самостоятельная работа студентов	148	36	36	36	20	20

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Таблица 6.1.

6.1. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов

№ п/ п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы		Форма текущего контроля успеваемости.
			Практ.. занят.	СРС	
1	Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе	2	6	6	собеседование
2	Стойка волейболиста и передвижение по площадке	2	6	6	собеседование, реферат
3	Верхняя и нижняя подачи. Выполнение техники подачи - подбрасывание мяча.	2	6	6	собеседование, реферат
4	Верхняя и нижняя передачи мяча. Верхняя и нижняя передачи мяча как основа нападающих действий.	2	6	6	собеседование
5	Перемещение к месту встречи с мячом, вынос рук.	2	6	6	Контрольная работа № 1
6	Подача в прыжке.	2	6	6	собеседование
7	Прием мяча одной рукой с последующим падением.	3	6	6	собеседование
8	Освоение нападающего удара.	3	6	6	собеседование
9	Одиночная блокировка нападающего удара.	3	6	6	собеседование
10.	Парная блокировка нападающего удара.	3	6	6	Контрольная работа № 2
11.	Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину.	3	6	6	собеседование
12.	Совершенствование перемещений с выносом рук.	3	6	6	собеседование
13.	Совершенствование верхней и нижней «прямой» и «боковой» подачи.	4	6	6	собеседование
14.	Обучение отбиванию мяча кулаком от верхнего края сетки.	4	6	6	собеседование
15.	Игра по правилам. Комбинации игры в нападении.	4	6	6	собеседование

16.	Комбинации игры в защите	4		6	6	собеседование
17.	Совершенствование тактики игры в защите.	4		6	6	собеседование
18.	Обучение прямому нападающему удару, совершенствование навыка.	4		6	6	собеседование
19.	Совершенствование одиночного блокирования.	5		12	8	собеседование, реферат
20.	Техника нападения и защиты.	5		12	8	собеседование
21.	Совершенствование отбивания мяча кулаком от верхнего края сетки.	5		12	6	собеседование
22.	Совершенствование прямого нападающего удара.	6		12	6	собеседование
23.	Отработка техники игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке.	6		12	6	собеседование, реферат
24.	Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.	6		12	6	собеседование
Итого:				180	148	

6.2. Содержание дисциплины

Тема 1. Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Основные положения обучения в общеподготовительных и специальных упражнениях в волейболе. Упражнения для подготовительной части занятия. Типичные ошибки при обучении общеподготовительных и специальных упражнений и методы их исправления.

Тема 2. Стойка волейболиста и передвижение по площадке. Стойки волейболиста. Варианты стоек в зависимости от ситуации на площадке. Передвижение приставным шагом. Передвижение спиной вперед. Передвижение с ускорением. Передвижение со сменой ритма. Передвижение с резкими остановками. Передвижение с изменением траектории движения. Замедленный бег. Разбег с финальным прыжком у сетки.

Тема 3. Верхняя и нижняя подачи. Выполнение техники подачи - подбрасывание мяча. Исправление ошибок при подаче. Для выполнения подачи необходимо соблюдать следующие условия: траектория движения мяча снизу-вверх должна быть возможно ближе к вертикальной, для чего кисть при подбрасывании во всех положениях параллельна опоре; подбрасывание мяча необходимо выполнять плавным движением руки с постепенным нарастанием скорости – это способствует оптимальному регулированию формы траектории и высоты подбрасывания мяча.

Тема 4. Верхняя и нижняя передачи мяча. Верхняя и нижняя передачи мяча как основа нападающих действий. Техника верхней и нижней передачи мяча. Обучение верхней и нижней передаче мяча: имитация верхней и нижней передачи стоя, после

перемещения вправо, влево, вперед, назад. Верхняя передача мяча: на месте, над собой, в ограниченном пространстве, в парах, в парах после перемещения, в групповых упражнениях, через сетку. Совершенствование навыка. Учебная игра.

Тема 5. Перемещение к месту встречи с мячом, вынос рук. Перемещения по игровой площадке приставным, скрестным, обычным шагом, боком, скачком, прыжками и их сочетаниями с выносом рук вперед для приема мяча. Отработка движений волейболиста в нападении и защите. Перемещение в защите и нападении по площадке. Техника падения: перекатом на спину, переднее падение перекатом на бок, переднее падение «рыбкой». Учебная игра.

Тема 6. Подача в прыжке. Подача в прыжке (силовая подача) – технический прием, с его помощью игроком мяч вводится в игру. Выполняется с трех шагов аналогично верхней подачи с резким и сильным ударом по мячу в прыжке. Корректировка ошибок при подаче с прыжка: «подброс – разброс» - разный по высоте и направлению подброс мяча, плохой зрительный контроль за мячом в момент удара, длительное сопровождение мяча кистью, несовпадение линии разбега, подающего и траектории полёта мяча.

Тема 7. Прием мяча одной рукой с последующим падением. Отработка акробатических упражнений: перекаты и кувырки, упражнения с набивным мячом. Ловля набивного мяча в низкой стойке и перекаат назад на спину, с выпадом правой ногой вперед-вправо (левой вперед-влево) и перекаатом в сторону на бедро и спину.

Тема 8. Освоение нападающего удара. Отработка элементов нападающего удара: разбег, толчок, прыжок и удар по мячу. Отработка силовых упражнений: напрыгивания на скамью, различные выпрыгивания вверх с подтягиванием коленей к груди, запрыгивания на тумбу с места или с 2-3 шагов, имитация нападающего удара с ударом по мячу.

Тема 9. Одиночная блокировка нападающего удара. Отработка элементов одиночной блокировки: изучение игры нападающих противника; выбор места для блокирования до подачи; ориентировка по игрокам противника, делающим первую и вторую передачи; ориентировка по полету мяча (выбор места для прыжка); ориентировка по действиям нападающего и принятие решения; этап собственного блокирования; заключительная часть одиночного блокирования.

Тема 10. Парная блокировка нападающего удара. Отработка элементов парного блокирования: согласование действий с партнером по команде; изучение игры нападающих противника; выбор места для блокирования до подачи; ориентировка по игрокам противника, делающим первую и вторую передачи; ориентировка по полету мяча (выбор места для прыжка); ориентировка по действиям нападающего и принятие решения; этап собственного блокирования; заключительная часть парного блокирования.

Тема 11. Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину. Совершенствование верхней и нижней передачи. Отработка элементов приёма мяча с падением и перекаатом на спину. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча: имитация верхней и нижней передачи стоя, после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Верхняя передача мяча: на месте, над собой, в ограниченном пространстве, в парах, в парах после перемещения, в групповых упражнениях, через сетку. Учебная игра.

Тема 12. Совершенствование перемещений с выносом рук. Совершенствование перемещения по игровой площадке приставным, скрестным, обычным шагом, боком, скачком, прыжками и их сочетаниями с выносом рук вперед для приема мяча. Отработка движений волейболиста в нападении и защите. Перемещение в защите и нападении по площадке, перемещение вдоль сетки с партнером с поднятыми руками над головой и отработкой приема блокирования. Техника падения: перекаатом на спину, переднее падение перекаатом на бок, переднее падение «рыбкой». Учебная игра.

Тема 13. Совершенствование верхней и нижней «прямой» и «боковой» подачи. Совершенствование техники подачи: подбрасывание мяча, траектории движения мяча снизу-вверх. Исправление ошибок при подаче.

Тема 14. Обучение отбиванию мяча кулаком от верхнего края сетки. Отработка ударных движений, выполняемых короткими толчкообразными отбиваниями мяча с подниманием руки вверх и выпрямлением ее в локтевом суставе. Перебивание мяча тыльной стороной кулака на противоположную сторону площадки.

Тема 15. Игра по правилам. Комбинации игры в нападении. Проведение игры по правилам волейбола, установленными 35-м Конгрессом ФИВБ 2016 Расстановка игроков на площадке. Отработка комбинаций в нападении: командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры.

Тема 16. Комбинации игры в защите. Отработка комбинаций в защите: командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Действия команды в защите определяются тремя основными моментами состояния игры: приема подачи, приема атакующего (нападающего) удара или отскочившего мяча от блока соперника (страховка атакующего игрока).

Тема 17. Совершенствование тактики игры в защите. Совершенствование тактики игры в защите включает командные, групповые и индивидуальные тактические действия. Отработка приёма- подачи, атакующего удара. Учебная игра.

Тема 18. Обучение прямому нападающему удару, совершенствование навыка.

Совершенствование нападающего удара в прыжке после разбега с перебрасыванием мяча одной рукой выше края сетки на сторону команды соперника. Учебная игра.

Тема 19. Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование процесса одиночного (индивидуального) блокирования: изучение игры нападающих противника; выбор места для блокирования до подачи; ориентировка по игрокам противника, делающим первую и вторую передачи; ориентировка по полету мяча (выбор места для прыжка); ориентировка по действиям нападающего и принятые решения; этап собственного блокирования; заключительная часть блокирования.

Тема 20. Техника нападения и защиты. Совершенствование техники нападения: прямой нападающий удар, боковой нападающий удар, борьба против блока. Совершенствование техники защиты: прием мяча снизу двумя руками в опоре и в падении, «прием мяча снизу одной рукой в опоре», «Прием мяча одной рукой снизу в падении». Блокирование; «Блок зонный», «Ловящий».

Тема 21. Совершенствование отбивания мяча кулаком от верхнего края сетки.

Совершенствование ударных движений, выполняемых короткими толчкообразными отбиваниями мяча с подниманием руки вверх и выпрямлением ее в локтевом суставе. Перебивание мяча тыльной стороной кулака на противоположную сторону площадки.

Тема 22. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование нападающего удара: нападающий удар у стены, в парах, в прыжке через сетку с собственного набрасывания мяча, через сетку в один, два, три шага, через сетку из зоны 4 после передачи из зоны 3, из зоны 2 после передачи из зоны 3

Тема 23. Отработка техники игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке.

Расстановка игроков в защите: «углом вперед», «углом назад». Расстановка игроков в нападении с одним и двумя пасующими, скидка мяча на блок. Техника взаимодействия игроков в защите: постановка одиночного и группового блокирования. Учебная игра.

Тема 24. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Отработка тактики в защите: командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Действия команды в защите определяются тремя основными моментами состояния игры: приема подачи, приема атакующего (нападающего) удара или отскочившего мяча от блока соперника (страховка

атакующего игрока). Учебная игра. Отработка тактики в нападении: командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Учебная игра

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

- Здоровьесберегающие технологии, направленные на укрепление и сохранение здоровья студентов.
- Технологии дифференцированного обучения, учитывающие индивидуальные особенности состояния здоровья и уровня физической подготовленности студентов. При оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности.
- Технологии личностно-ориентированного подхода в обучении, направленные на удовлетворение потребностей и интересов студентов.
- Информационно-коммуникативные технологии, направленные на использование в образовательных и познавательных целях электронных учебников и образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий, программ Microsoft Word, Microsoft Power Point, Microsoft Excel и др.
- Технология игрового моделирования, направленных на повышение эффективности занятий, качества усвоения учебного материала учащимися, реализацию потребности личности студента в самовыражении и самоопределении.
- Тестовая технология, применяемая для мониторинга уровня физической подготовленности, текущего, промежуточного и итогового контроля знаний, умений и навыков.
- Метод активного обучения с применением интерактивного обучения.
- Метод проблемного обучения.
- Метод кейс-технологий (использование спортивных ситуаций различной направленности).
- Дискуссии, тематические задания для самостоятельного выполнения.

8. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

8.1. Указания для обучающихся по освоению дисциплины

Характерным для этой формы занятий является обеспечение преподавателем постановки задач, перечня упражнений и методики выполнения задания, с осуществлением последующего контроля выполнения.

Формы организации самостоятельных занятий:

а) индивидуальная форма тренировки:

- получение домашнего задания у преподавателя на неделю, месяц и выполнение его студентом самостоятельно;
- домашнее задание получают несколько студентов и выполняют его в процессе совместной тренировки.
- тренировочную нагрузку определяет сам студент на основании методических пособий, согласовывая её размеры с ведущим преподавателем.

б) групповые занятия:

- групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная.

Заниматься менее 2-х раз в неделю не целесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма.

Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

9. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Примерные вопросы для собеседования

1. История развития физической культуры.
2. Ценности физической культуры и спорта.
3. Цели и задачи физической культуры в вузе.
4. Физическая культура в подготовке бакалавров.
5. Зачётные требования и обязанности студентов.
6. Цели и задачи занятий физической культурой и спортом в вузе.
7. Исторические этапы развития физической культуры.
8. Ученые и педагоги прошлого о значении физического воспитания для человека.
9. П.Ф. Лесгафт как основоположник теории физического воспитания.
10. Характеристика понятий «физическая культура», «физическое воспитание».
11. Характеристика и сравнительный анализ понятий «физическая культура»,
12. Современное состояние физической культуры и спорта.
13. Определяется уровень развития физической культуры и спорта в обществе.
14. Основные законы и постановления, регулирующие политику государства в сфере физической культуры и спорта в России.
15. Общекультурные и специфические функции физической культуры в обществе.
16. Социальные аспекты физической культуры личности.
17. Характеристика основных форм физического воспитания, реализуемых в вузе.
18. Место физической культуры и спорта в жизни студента.
19. Задачи и содержание врачебного контроля в ВУЗе.
20. Организм человека как единая биологическая система. Основные понятия.
21. Строение и основные физиологические функции организма.
22. Характеристика нервной системы организма.
23. Влияние занятий физической культурой на состояние нервной системы
24. Характеристика эндокринной системы организма.
25. Влияние занятий физической культурой на состояние эндокринной системы организма человека.
26. Характеристика пищеварительной системы организма.
27. Влияние занятий физической культурой на состояние пищеварительной системы организма человека.
28. Характеристика выделительной системы организма.
29. Влияние занятий физической культурой на состояние выделительной системы организма человека.

30. Характеристика системы терморегуляции организма.
31. Влияние занятий физической культурой на состояние системы терморегуляции организма человека.
32. Характеристика сердечно-сосудистой функциональной системы организма.
33. Влияние занятий физической культурой на состояние сердечно-сосудистой системы организма человека.
34. Характеристика дыхательной функциональной системы организма.
35. Влияние занятий физической культурой на состояние дыхательной системы организма человека.
36. Характеристика нервно-мышечной функциональной системы организма.
37. Влияние занятий физической культурой на состояние нервно-мышечной системы организма человека.
38. Характеристика опорно-двигательного аппарата организма.
39. Влияние занятий физической культурой на состояние опорно-двигательного аппарата организма человека.
40. Характеристика зрительной сенсорной системы организма.
41. Влияние занятий физической культурой на состояние зрительной сенсорной системы организма человека.
42. Характеристика слуховой сенсорной системы организма.
43. Влияние занятий физической культурой на состояние слуховой сенсорной системы организма человека.
44. Характеристика тактильной сенсорной системы организма.
45. Влияние занятий физической культурой на состояние тактильной сенсорной системы организма человека.
46. Характеристика вестибулярной сенсорной системы организма.
47. Влияние занятий физической культурой на состояние вестибулярной сенсорной системы организма человека.
48. Воздействие факторов внешней среды на организм человека
49. Функциональные резервы организма.
50. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

Примерные темы контрольных работ

Вариант №1

Анализ техники стоек и перемещений волейболиста

Методика обучения передаче мяча на месте.

Вариант №2

Анализ техники передачи мяча на месте.

Методика обучения передачи мяча двумя руками сверху

Вариант №3

1 Анализ техники передачи мяча двумя руками сверху.

2 Методика обучения верхней прямой подачи мяча.

Вариант № 4

1 Факторы, обуславливающие успешность обучения в волейболе

2 Анализ техники передачи мяча руками сверху.

Вариант № 5

1 Классификация тактики игры

2 Характеристика нижней боковой подачи

Вариант № 6

1 Виды соревнования и способы их проведения

2 Техника бокового нападающего удара

Вариант 7

- 1 Взаимосвязь подвижных игр и волейбола
- 2 Анализ техники планирующей подачи

Критерии оценки ответа студента при выполнении контрольной работы

Оценка	Требования к знаниям
отлично	приведены полные правильные решения, ответы грамотно аргументированы
хорошо	допущены незначительные погрешности при ответах на вопросы, аргументация была не полной
удовлетворительно	в ответах на некоторые вопросы допущены грубые ошибки, часть выводов не аргументирована или аргументирована неправильно
неудовлетворительно	ответы на 50 и более % вопросов ошибочны, большинство выводов не аргументированы или аргументированы неправильно

Примерные темы рефератов

1. Волейбол как средство физического воспитания и вид спорта.
2. Правила игры, связь с техникой и тактикой волейбола.
3. Результаты в крупнейших международных соревнованиях по волейболу.
4. Классификация техники игры.
5. Классификация тактики игры.
6. Обучение технике игры.
7. Обучение тактике игры.
8. Физическая подготовка спортсменов в волейболе.
9. Интеграция изучения технических приемов и тактических действий в игровую и соревновательную деятельность.
10. Материально-техническое обеспечение соревнований и тренировки в данной игре.

Требования к оформлению реферата

Написание реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт» - элективному курсу волейбол, является одним из методов организации самостоятельной работы студентов.

Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем.

Допускается самостоятельный выбор темы реферата по согласованию с преподавателем.

Объем реферата не менее 10 страниц, формат А4, шрифт № 14, интервал 1,5.

Реферат должен иметь:

- титульный лист, оформленный согласно требованиям нормо-контроля;
- содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);
- текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;
- практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;
- список литературы должен содержать не менее 5 источников.

Критерии оценивания реферата

Оценка **«отлично»** выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснованна, в работе присутствуют ссылки на нормативно-правовые акты, примеры из судебной практики, мнения известных учёных в данной области. Студент в работе выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснованна, в работе присутствуют ссылки на нормативно-правовые акты, примеры из судебной практики, мнения известных учёных в данной области.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если студент выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется, если студент не выполнил задание, или выполнил его формально, ответил на заданный вопрос, при этом не ссылаясь на мнения учёных, не трактовал нормативно-правовые акты, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе.
2. Стойка волейболиста и передвижение по площадке.
3. Верхняя и нижняя подачи.
4. Верхняя и нижняя передачи мяча.
5. Перемещение к месту встречи с мячом, вынос рук.
6. Подача в прыжке.
7. Прием мяча одной рукой с последующим падением.
8. Освоение нападающего удара.
9. Одиночная блокировка нападающего удара.
10. Парная блокировка нападающего удара.
11. Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину.
12. Совершенствование верхней и нижней передачи.
13. Совершенствование перемещений с выносом рук.
14. Совершенствование верхней и нижней «прямой» и «боковой» подачи.
15. Обучение отбиванию мяча кулаком от верхнего края сетки.
16. Игра по правилам.
17. Комбинации игры в нападении.
18. Комбинации игры в защите.
19. Совершенствование тактики игры в защите.
20. Обучение прямому нападающему удару, совершенствование навыка.
21. Совершенствование одиночного блокирования.
22. Техника нападения и защиты.
23. Игра по правилам.
24. Совершенствование отбивания мяча кулаком от верхнего края сетки.

25. Совершенствование прямого нападающего удара.
26. Отработка техники игры в волейбол.
27. Тактика игры в защите.
28. Тактика игры в нападении.
29. Совершенствование изученных приемов в учебных играх.
30. Игра по правилам.

Критерии оценки ответа на зачете

Оценка	Критерии ответа
Зачтено	Глубокое и хорошее знание и понимание предмета, в том числе терминологии и основных понятий; теоретических закономерностей; фактических данных; обстоятельный, логический и грамотный ответ во время сдачи зачета; удельный вес ошибок при контрольном тестировании – не более 50%.
Незачтено	Слабое знание основной терминологии, теоретических закономерностей, фактических данных, ошибочный ответ на зачете; удельный вес ошибок при контрольном тестировании – более 50%.

10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. Учебная литература

а) основная:

- 1). Беляев, А.В. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.В. Беляев, М.В. Савина. - М.: Физкультура, образование, наука. 2009 - 368 с. - Режим доступа: Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.. - ЭБС «IPRbooks».
- 2). Губа В.П. Волейбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие/ Губа В.П., Родин А.В. - М.: Советский спорт, 2009 -164 с. - Режим доступа: Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.. - ЭБС «IPRbooks».
- 3). Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре / Под ред. Железняк Ю.Д. (1-е изд.) учебник, 2013.
- 4). Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие/ Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В.- М.: Издательство «Спорт», 2016.- 280 с.
- 5). Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон : учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун [и др.]. — Омск : ОмГУ, 2018 — 216 с. — ISBN

978-5-7779-2258-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/113890>

6). Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. — Москва : Спорт-Человек, 2015 — 88 с. — ISBN 978-5-9906578-2-3. — Текст : Электронно-библиотечная система «Лань»

:

б) дополнительная

- 1). Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: Учебное пособие для бакалавров. - М.: КноРус, 2013.
- 2). Виленский М.Я, Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие. - изд. 3-е. - М., 2013..
- 3). Литвинов Е.В. Спортивная тренировка и ее воздействие на организм студентов. -
- 4). Литвинов Е.В. Личная гигиена и контроль состояния здоровья студентов-спортсменов. - Воронеж, ВГТУ, 2005 – 20 с.
- 5). Волейбол : учебно-методическое пособие / под редакцией С.Ю. Махова. — Орел : МАБИВ, 2016 — 44 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97718>
- 6). Губа, В.П. Волейбол в университете: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. — Москва: Советский спорт, 2009 — 164 с. — ISBN 978-5-9718-0378-2. — Текст : Электронно-библиотечная система «Лань»
- 7). Шулятьев В.М. Студенческий волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2011.— 196 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11555.html>.— ЭБС
- 8). Лазарева Е.А. Методические основы занятий волейболом в вузе [Электронный Лазарева Е.А.— Электрон. Текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2010.— 150 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16984.html>.— ЭБС «IPRbooks»
- 9). Основы обучения технике игры в волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.А. Гераськин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 280 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65006.html>.

в) периодические издания

- 1) Научно-практический журнал «Теория и практика физической культуры».
- 2) Научно-практический журнал «Спортивные игры».
- 3) Научно-практический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
- 4) Научно-практический журнал «Физическая культура в школе».

10.2. Интернет-ресурсы

1. http://c-books.narod.ru/pryanishnikov1_2_1.html
2. <http://alhimic.ucoz.ru/load/26>
3. <http://www.chem.msu.su/rus/teaching/org.html>
4. <http://www.xumuk.ru>
5. <http://chemistry.narod.ru>
6. <http://www.media.ssu.samara.ru/lectures/deryabina/index/html>
7. ChemSoft 2004

10.3. Программное обеспечение

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» как на территории университета, так и вне ее.

Университет обеспечен следующим комплектом лицензионного программного обеспечения.

1. Лицензионное программное обеспечение, используемое в ИнГГУ
 - 1.1. Microsoft Windows 7
 - 1.2. Microsoft Office 2007
 - 1.3. Программный комплекс ММИС “Визуальная Студия Тестирования”
 - 1.4. Антивирусное ПО Eset Nod32
 - 1.5. Справочно-правовая система “Гарант”

Наряду с традиционными изданиями студенты и сотрудники имеют возможность пользоваться электронными полнотекстовыми базами данных:

Таблица 9.1

Название ресурса	Ссылка/доступ
Электронная библиотека онлайн «Единое окно к образовательным ресурсам»	http://window.edu.ru
«Образовательный ресурс России»	http://school-collection.edu.ru
Федеральный образовательный портал: учреждения, программы, стандарты, ВУЗы, тесты ЕГЭ, ГИА	http://www.edu.ru –
Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР)	http://fcior.edu.ru -
ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА". Электронная библиотека технического вуза	http://polpred.com/news
Издательство «Лань». Электронно-библиотечная система	http://www.studentlibrary.ru -
Русская виртуальная библиотека	http://rvb.ru –
Издательство «Лань». Электронно-библиотечная система	http://e.lanbook.com -
Еженедельник науки и образования Юга России «Академия»	http://old.rsue.ru/Academy/Archives/Index.htm
Научная электронная библиотека «e-Library»	http://elibrary.ru/defaultx.asp -
Электронно-библиотечная система IPRbooks	http://www.iprbookshop.ru -
Электронно-справочная система документов в сфере образования «Информо»	http://www.informio.ru
Информационно-правовая система «Гарант»	Сетевая версия, доступна со всех компьютеров в корпоративной сети ИнГГУ
Электронно-библиотечная система «Юрайт»	https://www.biblio-online.ru

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещение для самостоятельной работы, оборудованное учебной мебелью, компьютерами с подключением к сети Интернет, обеспеченным доступом в ЭИОС вуза, ЭБС Юрайт.

Спортивный гимнастический зал, оснащенный гимнастическим инвентарем и оборудованием; оборудование и технические средства для организации и проведения практических занятий (занятий семинарского типа), текущего контроля и промежуточной аттестации.

12. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия проводятся в форме практических занятий.

Практические занятия являются аудиторными, проводятся в виде групповой работы.

Самостоятельная работа является внеаудиторной и предназначена для самостоятельного ознакомления студентов с поставленными вопросами и проблемами.

В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной литературы, реферирование литературных источников, составление планов-конспектов занятий.

Если к моменту проведения зачета студент выполнил все проходимые в течение семестра аттестационные мероприятия, то студенту может быть поставлен зачет «автоматом». В случае длительного пропуска занятий – самостоятельная подготовка конспектов, реферата, презентации, сдача нормативов в соответствии с требованиями.

Рабочая программа дисциплины «» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 04.03.01. «Химия (уровень бакалавриата)», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 июля 2017 г. № 671

Программу составила: доцент кафедры физвоспитания, к.ф.н. Л.С.Озиева

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры химии

Протокол заседания № 8 от «22» апреля 2026 г.

Рабочая программа одобрена учебно-методическим советом
химико-биологического факультета

Протокол заседания № 6 от «28» апреля 2026 г.

Сведения о переутверждении программы на очередной учебный год и регистрации изменений

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата)	Внесенные изменения	Подпись зав. кафедрой