



Религиозная организация - духовная  
образовательная организация высшего образования  
«Казанская православная духовная семинария  
Казанской Епархии Русской Православной Церкви»

Утверждаю  
первый проректор

  
протоиерей Алексей Колчерин

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.В.ДВ.05.03 Физическая культура и спорт (Волейбол)**

Направление подготовки служителей и религиозного персонала  
религиозных организаций

Уровень образования  
Бакалавриат

Направленность (профиль)  
Православная теология

Присваиваемая квалификация  
Бакалавр

Кафедра  
Церковно-практических дисциплин

Форма обучения  
Очная

Казань-2021

Программа разработана:  
преподаватель Круглов  
Е.А., отличник физической  
культуры и спорта РТ

Программа составлена в соответствии с требованиями Церковного образовательного стандарта по направлению подготовки служителей и религиозного персонала религиозных организаций (уровень бакалавриата)

Программа является неотъемлемой частью ООП по направлению подготовки служителей и религиозного персонала религиозных организаций (уровень бакалавриата)

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры Церковно-практических дисциплин.

Протокол заседания №\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_202\_\_г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

Заведующая библиотекой \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

## Содержание

I. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

II. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

III. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

V. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

VII. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

VIII. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ И ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

**1.1. Цели и задачи освоения дисциплины**

**Цель:** подготовить специалиста в области учения Церкви о пастырском служении.

**Задачи:**

1. Всестороннее и гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня физической подготовленности обучающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
2. Совершенствование индивидуальных способностей студентов в условиях учебной работы на основе применения наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки.
3. Использование методов и средств физической культуры в социальной и профессиональной деятельности.

**1.2. Соотнесение планируемых результатов освоения образовательной программы и планируемых результатов обучения по дисциплине**

<b>Компетенция</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы компетенции</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты</b>
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.	Знает: методику физического воспитания и самовоспитания, методы и средства физической культуры, основы физической культуры и здорового образа жизни, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
	УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни	Умеет: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей.  Владеет: навыками составления плана организации самостоятельной физической тренировки в повседневной деятельности.

## **II. Указание места дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура и спорт (Волейбол)» имеет код Б1.В.ДВ.05.03., относится к дисциплинам по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1. Дисциплины основной образовательной программы по направлению подготовки слушателей и религиозного персонала религиозных организаций. Изучается студентами очной формы обучения, в обязательном порядке для лиц, отнесенных к основной группе здоровья. Дисциплина по выбору «Физическая культура и спорт (Баскетбол)» на 1 - 6 курсах очного обучения.

## **III. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины составляет:

- базовой части программы бакалавриата в объеме 328 академических часов.

<b>Вид работы</b>	<b>Трудоемкость (в акад. часах) очная форма</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	328
<b>Контактная работа</b>	328
Занятия лекционного типа	0
Занятия семинарского типа	328
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	0
<b>Форма контроля</b>	0

## **IV. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведённого на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий**

### **4.1. Тематический план**

Темы дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				
	Контактная работа		Самостоятельная работа студентов	Контроль	Всего часов по теме
	Лекции	Практические занятия			

Семестр 1					
Тема 1.1. Введение. Введение в спортивную специализацию. Техника безопасности. Основные правила игры в волейбол.	0	8	0	0	8
Тема 1.2. Основы знаний. Перемещение и стойки волейболиста.	0	12	0	0	12
Тема 1.3. Передача мяча сверху двумя руками	0	20	0	0	20
Тема 1.4. Прием мяча снизу двумя руками	0	20	0	0	20
<b>Всего часов в семестре</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>
Семестр 2					
Тема 1.5. Прием мяча снизу одной рукой	0	16	0	0	16
Тема 1.6. Нижняя прямая подача	0	20	0	0	20
<b>Всего часов в семестре</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36</b>
Семестр 3					
Тема 1.7. Верхняя прямая подача	0	14		0	14
Тема 1.8. Прямой нападающий удар.	0	10		0	10
Тема 1.9. Блокирование	0	20		0	20
Тема 1.10. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении.	0	16		0	16
<b>Всего часов в семестре</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>
Семестр 4					
Тема 1.11. Обучение групповым тактическим действиям в нападении	0	16	0	0	16
Тема 1.12. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите	0	24	0	0	24
Тема 1.13. Обучение групповым тактическим действиям	0	16	0	0	16

Тема 1.14. . Обучение командным тактическим действиям	0	16	0	0	16
<b>Всего часов в семестре</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>
<b>Семестр 5</b>					
Тема 1.15. Физическая подготовка волейболистов.	0	14	0	0	14
Тема 1.16. Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий.	0	14	0	0	14
Тема 1.17. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры	0	16	0	0	16
Тема 1.18. Организация занимающихся в процессе физической подготовки	0	16	0	0	16
<b>Всего часов в семестре</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>
<b>Семестр 6</b>					
Тема 1.19. Интеграция приемов техники, тактики, физических способностей в игровую и соревновательную деятельность.	0	12	0	0	12
Тема 1.20. Обучение волейболистов игровой деятельности.	0	14	0	0	14
Тема 1.21. Обучение волейболистов соревновательной деятельности	0	12	0	0	12
<b>Зачёт</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Всего часов в семестре</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</b>
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>0</b>	<b>326</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>328</b>

#### 4.2. Содержание дисциплины.

##### Волейбол

##### Теоретические знания

- Тема 1. История возникновения и развития волейбола.
- Тема 2. Общие правила игры в волейбол.
- Тема 3. Тактика и техника нападения в волейболе.
- Тема 4. Тактика и техника защиты в волейболе.
- Тема 5. Развитие скоростно-силовых качеств в волейболе.
- Тема 6. Развитие специальной выносливости в волейболе.
- Тема 7. Развитие ловкости как специального физического качества в волейболе.
- Тема 8. Развитие координационных способностей в волейболе.
- Тема 9. Развитие прыгучести как специального физического качества в волейболе.
- Тема 10. Особенности судейства в волейболе.

### **Содержание практических занятий**

Техника игры в защите. Стойки волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях. Прием и передача мяча снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Одиночное и групповое блокирование, игра блока, страховка блока.

Ознакомление с элементами техники игры в нападении – разбег, напрыгивание, толчок, удар по мячу. Нападающий удар – прямой, по ходу (из зон 4 и 2). Подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая.

Техника игры. Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападения и защиты.

Двусторонние учебно-тренировочные игры.

Изучение судейства в учебных и календарных играх.

Зачетные требования и условия выполнения контрольных упражнений. Конкретную норму устанавливает преподаватель.

При достаточно высокой подготовке преподаватель может усложнить условия подач попаданием в определенную зону. Индивидуально оценивается умение игрока взаимодействовать с партнером по команде в двухсторонней учебной игре.

В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут применяться тренажеры.

Студенты учебного отделения, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

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

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

<b>Индекс и формулировка компетенций</b>	<b>Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы</b>
УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.	1. Физическая культура и спорт
УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни	1. Физическая культура и спорт

В рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» указанные компетенции формируются и оцениваются поэтапно:

<b>Этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины</b>	<b>Индекс и формулировка компетенций</b>
Первый этап изучения дисциплины (1-2 семестры)	<p>Результат формирования компетенции УК-7 по индикатору достижения компетенции УК-7.1:</p> <p>имеет основные знания ценностей физической культуры и спорта; значения физической культуры в жизнедеятельности человека; культурного, исторического наследия в области физической культуры; факторов, определяющих здоровье человека, понятия здорового образа жизни и его составляющих; закономерностей воспитания и совершенствования физических качеств; формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания; способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; влияния условий и характера труда бакалавра на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности;</p> <p>- имеет базовые умения в оценке современного состояния физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; в поддержании и развитии физических качеств в процессе занятий физическими упражнениями; в моделировании условий для формирования психических свойств личности; в подборе необходимых физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>- владеет базовыми понятиями в области физической культуры; методиками и методами самодиагностики, самооценки,</p>

	<p>средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности; методами выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; средствами и методами воспитания физических и морально-волевых качеств, необходимых в профессиональной деятельности и в быту.</p> <p>Оценочные средства: контрольный опрос, тестирование.</p>
Второй этап изучения дисциплины (3-4 семестры)	<p>Результат формирования компетенции УК-7 по индикатору достижения компетенции УК-7.1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знает ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; влияние условий и характера труда бакалавра на выбор содержания производственной физической культуры;</li> <li>- умеет с помощью преподавателя оценивать современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; поддерживать и развивать физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; моделировать условия для формирования психических свойств личности; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- владеет различными современными понятиями в области физической культуры; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности по инструкции преподавателя; методами выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; основными средствами и методами воспитания физических, морально-волевых качеств необходимых в профессиональной деятельности и в быту.</li> </ul> <p>Оценочные средства: контрольная сдача нормативов, подготовка сообщения.</p>
Третий этап изучения дисциплины (5, 6 семестры)	<p>Результат формирования компетенции УК-7 по индикатору достижения компетенции УК-7.2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знает ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; формирования психических качеств, черт, свойств</li> </ul>

	<p>личности в процессе физического воспитания; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; влияние условий и характера труда бакалавра на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности;</p> <p>- умеет самостоятельно оценивать современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; самостоятельно моделировать условия для формирования психических свойств личности; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>- владеет различными современными понятиями в области физической культуры; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; средствами и методами воспитания физических и морально-волевых качеств необходимых в профессиональной деятельности и в быту.</p> <p>Оценочные средства: сдача нормативов, зачёт.</p>
--	--

## 5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования:

На первом этапе формирования компетенции формируются знания, умения и навыки, составляющие базовую основу компетенции, без которой невозможно ее дальнейшее развитие. Критерий оценивания – способность воспроизводит термины, факты, методы, понятия, принципы и правила; способность решать учебные задачи по образцу.

На втором этапе формирования компетенции приобретает опыт деятельности, когда отдельные компоненты компетенции начинают «работать» в комплексе и происходит выработка индивидуального алгоритма продуктивных действий, направленных на достижение поставленной цели. Критерий оценивания – способность к аналитическим действиям с предметными знаниями по конкретной дисциплине, способность самостоятельно решать учебные задачи, внося коррективы в алгоритм действий, осуществляя координирование хода работы, способность переносить знания и умения на новые условия.

На третьем этапе происходит овладение компетенцией. По результатам этого этапа обучающийся демонстрирует итоговый уровень сформированности компетенции. Критерий оценивания – способность использовать знания, умения, навыки при решении задач повышенной сложности и в нестандартных условиях.

<b>Процедура оценивания</b>	<b>Максимальное количество баллов</b>	<b>Критерии и шкала оценивания</b>
Зачёт	40	<p>36-40 баллов, «отлично»</p> <p>28-35 баллов, «хорошо»</p> <p>18-27 баллов, «удовлетворительно»</p> <p>0–17 баллов, «неудовлетворительно»</p>
Лекционные, практические занятия	25	<p>20-25 баллов, «отлично» - студент отлично выполняет все заданные упражнения, правильно понимает терминологию и может самостоятельно помочь сокурснику при выполнении упражнения, свободно отвечает на поставленные вопросы;</p> <p>15-19 баллов, «хорошо» - студент хорошо выполняет все заданные упражнения, правильно понимает терминологию и может под контролем преподавателя помочь сокурснику при выполнении упражнения, хорошо отвечает на поставленные вопросы;</p> <p>10-14баллов, «удовлетворительно» - студент удовлетворительно выполняет все заданные упражнения, понимает терминологию и может под контролем преподавателя помочь сокурснику при выполнении упражнения, удовлетворительно отвечает на поставленные вопросы;</p> <p>0–9 баллов, «неудовлетворительно» - студент плохо выполняет все заданные упражнения, плохо понимает терминологию и не может помочь сокурснику при выполнении упражнения, слабо отвечает на поставленные вопросы.</p>
Контрольные нормативы	25	<p>18-25 баллов, «отлично»</p> <p>15-17 баллов, «хорошо»</p> <p>10-14 баллов, «удовлетворительно»</p> <p>0–9 баллов, «неудовлетворительно»</p>
Социальная характеристика	10	уважительное, корректное общение с преподавателями; посещение лекций и практических занятий; выполнение заданий; умение работать в коллективе и общаться с однокурсниками; активность на занятиях; посещение спортивной секции; участие в спортивных мероприятиях.

Изучение дисциплины заканчивается формой контроля – зачет и оценивается по 100-балльной шкале.

Рейтинг определяется по итогам зачета и оценки социальных характеристик студента:

- результаты текущего контроля – 50 баллов;
- результаты экзаменационной сессии – 40 баллов;
- оценка социальных характеристик студента – 10 баллов.

Критериями результативности учебных занятий являются требования и показатели двигательной активности не ниже определенного минимума, обязательных и дополнительных тестов для студентов разных учебных курсов.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы.

Текущий контроль позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной деятельности, осуществляется в форме практических заданий и устного опроса. С целью определения качества освоения получаемых знаний, их практического освоения необходим постоянный контроль со стороны преподавателя. Для этого на занятии отводится время для проверки домашних заданий в виде проведения студентом разминочной части занятия с группой, показа комплекса утренней гимнастики, выполнения контрольного упражнения или сообщения по теме.

### Критерии оценки:

Студенты выполняют 5 обязательных тестов контроля по волейболу. Суммарная оценка определяется по их среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Оценка тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках.	2,0	3,0	3,5-5,0

### НОРМАТИВЫ

### ВОЛЕЙБОЛ

ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ	О ц е н к а в о ч к а х				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1. Верхняя передача мяча двумя	20	18	15	10	8

руками в парах					
2. Верхняя передача мяча в кругу над собой	15	12	10	8	5
3. Верхняя подача мяча (10 попыток)	8	6	5	3	2
4. Нижняя передача мяча в парах	10	7	5	4	3
5. Нижняя передача мяча в кругу над собой	8	6	5	3	2
6. Нижняя подача мяча (10 попыток)	8	7	6	4	3

Допуск к промежуточной аттестации осуществляется по баллам текущей аттестации, сумма которых должна быть не ниже уровня «удовлетворительно». Если студент по дисциплине набрал менее 40 баллов, он к зачёту не допускается. Для выставления оценки за этап освоения дисциплины необходимо, чтобы студент на промежуточной аттестации показал результат не ниже «удовлетворительно». Количество баллов за этап освоения дисциплины складывается из баллов текущей аттестации и баллов промежуточной аттестации: «отлично» - 86-100 баллов, «хорошо» - 71-85 баллов, «удовлетворительно» - 56-70 баллов.

### **5.3. Типовые задания необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности изучения дисциплины**

- 1.Предупреждение травматизма на занятиях по волейболу.
- 2.Утренняя зарядка - необходимая составная часть самостоятельной тренировки волейбола.
- 3.Экипировка волейболиста.
- 4.Игровая площадка для игры в волейбол.
- 5.Права и обязанности участников соревнований.
- 6.Запрещенные предметы и игровая форма.
- 7.Судейская жестикуляция и терминология.
- 8.Тайм - ауты и технические тайм – ауты.
- 9.Замены игроков в волейболе.
- 10.Индивидуальные защитные действия волейболистов.
- 11.Игровые амплуа игроков.
- 12.Волейбол как средство физического воспитания.
- 13.Краткие сведения о возникновении, развитии мирового волейбола и в России.

14.Тактика обороны.

15.Тактика нападения.

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

### *Основная литература*

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. Юнити-Дана, Москва. 2012 - 432 с.
2. Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Водолазов Ю. С. Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие Воронежская государственная лесотехническая академия. 2012 – 87 с.
3. Марков К. К. Техника современного волейбола: монография. Сибирский федеральный университет, Красноярск. 2013 - 220 с.

### *Дополнительная литература*

1. Семянникова В. В. Организационно-методические основы подвижных игр: учебное пособие. Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, Елец. 2011 – 96 с.
2. Григорьев А. Ю., Пономарев В. В. Формирование двигательной компетенции студентов в процессе физического воспитания в вузе СибГТУ, Красноярск. 2011 – 160 с.
3. Куртев С. Г., Еремеев С. И. Первая помощь при спортивных травмах с основами антисептики и десмургии: учебное пособие. Издательство СибГАФК, Омск. 2003 – 68 с.
4. Волейбол: тестовые задания по изучению правил соревнований: сборник задач и упражнений. Сибирская государственная академия физической культуры, 2002 - 52 с.

## **VII. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины**

1	Официальный портал Учебного комитета Русской Православной Церкви	<a href="http://www.uchkom.info">http://www.uchkom.info</a>
2	Министерство образования и науки Российской Федерации	<a href="http://минобрнауки.рф">минобрнауки.рф</a>
3	Министерство спорта Российской Федерации	<a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a>
4	Министерство образования и науки Республики Татарстан	<a href="http://mon.tatarstan.ru/">http://mon.tatarstan.ru/</a>
5	Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ	<a href="http://minstm.gov.ru">http://minstm.gov.ru</a>
6	Министерство по делам молодежи и спорту	<a href="http://mdms.tatarstan.ru/">http://mdms.tatarstan.ru/</a>

	Республики Татарстан	
7	FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire)	<a href="http://fisunet.net">http://fisunet.net</a>
8	Российский Студенческий Спортивный Союз	<a href="http://www.studsport.ru">http://www.studsport.ru</a>
9	Лига студентов РТ	<a href="http://liga.tatarstan.ru">http://liga.tatarstan.ru</a>
10	МФСО «Буревестник» РТ	<a href="http://burevestnik.tatarstan.ru">http://burevestnik.tatarstan.ru</a>
11	Комитет физической культуры и спорта г. Казани	<a href="http://www.kzn.ru/page164.htm">http://www.kzn.ru/page164.htm</a>
12	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
13	Университетская библиотека ONLINE	<a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>
14	Сайт ФИЗКУЛЬТУРА-НА 5	<a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
15	Всероссийская федерация волейбола	<a href="https://volley.ru/">https://volley.ru/</a>

**VIII. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

**8.1. Материально-технической база**

1. Спортивный зал, оснащённый необходимым оборудованием и инвентарём для проведения практических занятий («шведские стенки», брусья, перекладины, канат и шест для подтягивания, гимнастические маты и скамейки, «козёл», стойки с шестом для прыжков, баскетбольные щиты, волейбольные стойки с сеткой, ворота для мини-футбола, мячи, обручи, скакалки, гимнастические палки, коврики).
2. Тренажёрный зал для занятий атлетической гимнастикой (тренажёры, штанги, гири, гантели).
3. Комната для настольного тенниса (столы, ракетки, шарики).

**8.2. Устройства и программное обеспечение:**

1. Персональный компьютер, МФУ.
2. Средства звуковоспроизведения (стереоколонки)
3. Учебная мебель
4. Видеопроекторное оборудование для презентаций (телевизор или проектор)
5. Учебно-наглядные пособия: экранные наглядные пособия, презентационные материалы, таблицы, схемы, плакаты и т.п.
6. Соответствующее лицензионное программное обеспечение.