



Религиозная организация - духовная
образовательная организация высшего образования
"Казанская православная духовная семинария
Казанской епархии Русской Православной Церкви"



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

_____ диакон Андрей Зотин

_____ 2024 г.

**Элективные курсы по физической культуре и
спорту (Волейбол)**

рабочая программа дисциплины

Закреплена за кафедрой

Филологических и общегуманитарных дисциплин

Учебный план

Церковный бакалавриат 2024.plx

Направление подготовки служителей и религиозного персонала религиозных организаций, профиль "Православная теология"

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

0 ЗЕТ

Часов по учебному плану

328

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 8

аудиторные занятия

328

самостоятельная работа

0

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		7 (4.1)		8 (4.2)		Итого	
Неделя	16 4/6		18 5/6		16 2/6		18 3/6		16 1/6		18 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	60	60	36	36	60	60	72	72	60	60	40	40	328	328
Итого ауд.	60	60	36	36	60	60	72	72	60	60	40	40	328	328
Контактная работа	60	60	36	36	60	60	72	72	60	60	40	40	328	328
Итого	60	60	36	36	60	60	72	72	60	60	40	40	328	328

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
	Цель освоения дисциплины: подготовить специалиста, способного использовать средства и методы физической культуры и спорта в своей будущей профессиональной деятельности.
	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.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.03
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:
	нет

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
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.	
Знать методику воспитания физических качеств. Правила построения и нормирования нагрузки при самостоятельных занятиях и групповых.	
Знать особенности воздействия упражнений циклического и ациклического характера на организм человека, физиологические механизмы утомления и восстановления.	
Знать правила и методику составления комплексов гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений, направленность профессионально-прикладной физической подготовки.	
Уметь использовать средства физической культуры, дозировать нагрузку при оздоровительных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Дать определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая рекреация», «физическая реабилитация». Термины и понятия физической культуры.	
Уметь оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья. Применять методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья. Связывать компоненты профессиональной направленности физической культуры личности.	
Разрабатывать комплексы профессионально-прикладной физической культуры для формирования необходимых физических качеств, двигательных умений и навыков применительно к избранной профессии.	
Уметь пользоваться врачебно-педагогическими тестами для определения работоспособности организма. Составлять комплексы упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.	
Владеть усвоением профессионально-прикладных навыков определения физического развития и работоспособности организма.	
Владеть определением режима двигательной активности для укрепления сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной систем.	
Владеть самостоятельным еженедельным выполнением рекомендуемого объема физических нагрузок, учебным материалом выполнения контрольных нормативов в условиях соревнований.	
УК-7.2: Соблюдает нормы здорового образа жизни.	
достаточный уровень знания 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;	
базовый уровень знания 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;	
успешно поддерживает уровень знания 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;	
достаточный уровень базового умения придерживаться здорового образа жизни; в поддержании и развитии физических качеств в процессе занятий физическими упражнениями; в моделировании условий для формирования	

психических свойств личности;
базовый уровень умения придерживаться здорового образа жизни; в поддержании и развитии физических качеств в процессе занятий физическими упражнениями; в моделировании условий для формирования психических свойств личности;
успешно поддерживает уровень умения придерживаться здорового образа жизни; в поддержании и развитии физических качеств в процессе занятий физическими упражнениями; в моделировании условий для формирования психических свойств личности;
достаточный уровень понятия средств и методов воспитания физических и морально-волевых качеств, необходимых в профессиональной деятельности и в быту.
базовый уровень понятия средств и методов воспитания физических и морально-волевых качеств, необходимых в профессиональной деятельности и в быту.
успешно поддерживает уровень владения понятиями средствами и методами воспитания физических и морально-волевых качеств, необходимых в профессиональной деятельности и в быту.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ					
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы
	Раздел 1.				
1.1	Тема 1. Введение. Введение в спортивную специализацию. Техника безопасности. Основные правила игры в волейбол. /Пр/	3	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.2	Тема 2. Основы знаний. Перемещение и стойки волейболиста /Пр/	3	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.3	Тема 3. Передача мяча сверху двумя руками. /Пр/	3	20	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.4	Тема 4. Прием мяча снизу двумя руками. /Пр/	3	20	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3
	Раздел 2.				
2.1	Тема 5. Прием мяча снизу одной рукой. /Пр/	4	16	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3
2.2	Тема 6. Нижняя прямая подача. /Пр/	4	20	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3
	Раздел 3.				
3.1	Тема 7. Верхняя прямая подача. /Пр/	5	14	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3
3.2	Тема 8. Прямой нападающий удар. /Пр/	5	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3
3.3	Тема 9. Блокирование. /Пр/	5	20	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3
3.4	Тема 10. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении. /Пр/	5	16	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3
	Раздел 4.				
4.1	Тема 11. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. /Пр/	6	16	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3
4.2	Тема 12. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите. /Пр/	6	24	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3
4.3	Тема 13. Обучение групповым тактическим действиям в защите. /Пр/	6	16	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3
4.4	Тема 14. Обучение командным тактическим действиям. /Пр/	6	16	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3
	Раздел 5.				
5.1	Тема 15. Физическая подготовка волейболистов. /Пр/	7	14	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3
5.2	Тема 16. Развитие скоростных качеств, обучение контратакующих действий. /Пр/	7	14	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3
5.3	Тема 17. Упражнения для развития качеств, необходимых при	7	16	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3

	выполнении приемов игры. /Пр/				
5.4	Тема 18. Организация волейболистов в процессе физической подготовки. /Пр/	7	16	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3
	Раздел 6.				
6.1	Тема 19. Интеграция приемов техники, тактики, физических способностей в игровую и соревновательную деятельность. /Пр/	8	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3
6.2	Тема 20. Обучение волейболистов игровой деятельности. /Пр/	8	14	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3
6.3	Тема 21. Обучение волейболистов соревновательной деятельности. /Пр/	8	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3
6.4	Зачёт /Пр/	8	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ					
5.1. Промежуточная и текущая аттестации					
Промежуточная аттестация					
Зачет 8 семестр					
Нормативы					
Выполнение тестов предполагают формирование УК-7.1 и УК-7.2.					
ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ.					
			Оценка в очках		
«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
1. Верхняя передача мяча двумя руками в парах	30	20	15	10	8
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 кругу над собой	6	5	4	3	2
5. Нижняя подача мяча (10 попыток)	8	6	5	4	3
Текущая аттестация					
3 семестр					
Контрольная работа					
1. Предупреждение травматизма на занятиях по волейболу. УК-7.2					
2. Индивидуальная разминка - необходимая составная часть самостоятельной тренировки волейболиста. УК-7.2					
3. Экипировка волейболиста. УК-7.2					
4 семестр					
Доклад					
1. Игровая площадка для игры в волейбол. УК-7.2					
2. Правила игры. УК-7.2					
3. Права и обязанности участников соревнований. УК-7.2					
5 семестр					
Доклад					
1. Судейская жестикуляция и терминология. УК-7.1					
2. Тайм - ауты и технические тайм – ауты. УК-7.1					
3. Замены игроков в волейболе. УК-7.2					
6 семестр					
Контрольная работа					
1. Индивидуальные действия волейболистов. УК-7.1					
2. Игровые амплуа игроков. УК-7.1					
3. Волейбол как средство физического воспитания. УК-7.2					
7 семестр					
Доклад					
1. Судейство (состав, обязанности, порядок проведения встречи, терминология, жестикуляция). УК-7.1					
2. Организация и проведение соревнований. УК-7.1					
3. Развитие волейбола в России и мире. УК-7.2					
8 семестр					
Контрольная работа					

1. Системы соревнований. УК-7.1
2. Способы проведения турниров (жеребьевка, расcеивание сильнейших, составление расписания игр по турам, определение победителей). УК-7.2

5.2. Критерии оценивания

Промежуточная аттестация

Студенты выполняют 5 обязательных тестов контроля по баскетболу. 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
Средняя оценка тестов в очках.

Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
2,0	3,0	3,5-5,0

Текущая аттестация

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 упражнений, выполнения контрольного упражнения или сообщения по теме.

«отлично» - студент отлично выполняет все заданные упражнения, правильно понимает терминологию и может самостоятельно помочь сокурснику при выполнении упражнения, свободно отвечает на поставленные вопросы;

«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;

«удовлетворительно» - студент удовлетворительно выполняет все заданные упражнения, понимает терминологию и может под контролем преподавателя помочь сокурснику при выполнении упражнения, удовлетворительно отвечает на поставленные вопросы;

«неудовлетворительно» - студент плохо выполняет все заданные упражнения, плохо понимает терминологию и не может помочь сокурснику при выполнении упражнения, слабо отвечает на поставленные вопросы.

Допуск к промежуточной аттестации осуществляется по текущей аттестации, которая должна быть не ниже уровня «удовлетворительно».

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – лиц с ОВЗ) аттестация проводится с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья (индивидуальные особенности).

При проведении аттестации обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- проведение для инвалидов и лиц с ОВЗ в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся;
- присутствие в аудитории ассистента, оказывающего обучающимся инвалидам и лицам с ОВЗ необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей;
- пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей;
- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов).

По письменному заявлению обучающегося инвалида и лица с ОВЗ продолжительность сдачи обучающимся аттестационного испытания может быть увеличена по отношению к установленной продолжительности его сдачи:

- продолжительность сдачи аттестационного испытания, проводимого в письменной форме - не более чем 90 минут;
- продолжительность подготовки обучающегося к ответу, проводимом в устной форме - не более чем 20 минут;
- продолжительность выступления обучающегося - не более чем 15 минут.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендуемая литература

6.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Водолазов Ю. С.	Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие	Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012
Л1.2	Марков К. К.	Техника современного волейбола: монография	Красноярск: Сибирский федеральный университет

			(СФУ), 2013
6.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Семянникова В. В.	Организационно-методические основы подвижных игр: учебное пособие	Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011
Л2.2	Рогов И. А., Гераськин А. А., Мишенькина В. Ф., Колупаева Т. А., Леонов Е. А.	Волейбол: тестовые задания по изучению правил соревнований: сборник задач и упражнений	Омск: Сибирская государственная академия физической культуры, 2002
Л2.3	Сокур Б. П., Эртман Ю. Н., Воробьева С. Е.	Индивидуальные игровые виды спорта и их разновидности для лиц с различными физическими возможностями: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
	Спортивный комплекс: спортивный зал.
	Спортивное снаряжение и инвентарь для занятий различными видами спорта, в т.ч. игровыми.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	
<p>Занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и физической подготовки обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств. Используются физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.</p> <p>Занятия проводятся в форме практических действий студентами под руководством преподавателя для освоения, ключевых тем курса, в том числе и теоретических знаний. Каждому студенту предоставляется возможность развить и совершенствовать свои физические и психологические качества. Осуществляется обучение простейшим методикам двигательной активности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важным умением и навыками (ходьба, бег). 2.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления применения средств физической культуры для их направленной коррекции. 3.Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, прогулка на лыжах). 4.Основы методики самомассажа. 5.Методика корректирующей гимнастики для глаз. 6.Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. 7.Методика оценки и коррекции осанки и телосложения. 8.Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития. 9.Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. 10.Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. 11.Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. <p>В практических занятиях используются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игровая технология (применяются для обучения двигательным действиям, для развития различных физических качеств, для формирования понятий о нормах общественного поведения, воспитания культурных навыков поведения, для увеличения положительных эмоций от занятий физической культурой и повышения интереса к занятиям физической культурой и спортом). - технология уровневой дифференциации (даются задания с учетом уровня подготовки, физического развития, особенностей мышления и познавательного интереса к предмету, при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности). - соревновательная технология (повышение показателей физической подготовленности, эмоциональной направленности, мотивации к совершенствованию технико-тактических навыков и развитию физических качеств). - тестовая технология (текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков). 	