Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Северо-Осетинский государственный университет
имени Коста Левановича Хетагурова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Направление подготовки 42.03.02 Журналистика

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная

Год начала подготовки – 2026

Утверждена в составе ОПОП.

Владикавказ 2026

1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины по выбору

(элективные дисциплины по физической культуре и спорту) составляет: - 328 часов

	Очная форма обучения
Курс	1-3
Семестр	1-6
Практические занятия	328
Итого аудиторных занятий	328
Самостоятельная работа	
Курсовая работа	
Форма контроля	зачет
Экзамен	
Зачет	1,2,3,4,5,6
Общее количество часов	328
	Очная форма обучения

2. Цели освоения дисциплины

Цель дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» **(Волейбол)** является формирование физической культуры личности обучающегося и способности целенаправленно использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, формирования активной социальной позиции, полноценной семейной жизни

К задачам изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Волейбол) можно отнести:

овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психомоторных способностей, качеств и свойств личности;

- воспитание отдельных физических и специальных качеств, особо необходимых для высокопроизводительного труда в определенной профессии;
- приобретение профессионально-прикладных знаний по физическому воспитанию личности;
- совершенствование индивидуального фонда двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающихся к будущей профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» **(Волейбол)** реализуется в вариативной части **Б1.О.13** блока1, формируемая участниками образовательных отношений в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Рабочая программа по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту»

(Волейбол) составлена в соответствии с ФГОС ВО, формируют у бакалавров набор специальных знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связаны с дисциплиной «Физическая культура». «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма студента, но и с формированием средствами физического воспитания жизненно необходимых морально-психических качеств, свойств и черт личности.

4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины(модуля)

Коды компетенций	Содержание компетенций
УК-7	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4.1. Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

п/№	Код компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Имеет опыт
1.	УК-7.1Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности		-методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной профессиональной деятельности; -социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; подготовленности — роль физической культуры и принципы здорового образа жизни; -влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональны х заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности ; -правила и способы	- организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования , формирования здорового образа; -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; -выполнять приемы страховки и самостраховки;	- опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствовани я и самовоспитания; -способностью к организации своей жизни соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; -методикой самостоятельных занятий самоконтроля за состоянием своего организма; -методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

		планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;		

5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Волейбол)

Таблица 5.1

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количеств о баллов		Лит-ра
		л	пр	Содержание	Часы		min	max	
1 семестр									
1-2	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
3-4	Техника игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста, передаче мяча двумя руками сверху.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
5-6	Техника игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста, передаче мяча двумя руками сверху.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
7-8	Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх Учебная игра.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
9-10	Техника игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста, передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
11-12	Техника игры в волейбол. Передачи мяча, подача.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
13-14	Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
15-16	Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
17-18	ОРУ. Совершенствование техники передачи 2-мя руками сверху. Учебная игра.		4	Не предусмотрено		контрольные испытания			[1-6]

19-20	ОРУ. Совершенствование приема мяча в тройках сверху, снизу. Учебная игра.		4	Не предусмотрено		контрольные испытания			[1-6]
21-22	Техника игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста, передача мяча двумя руками сверху, снизу.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
23-24	Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
25-26	Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
27-28	Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
29-30	Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
31	Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
32	Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
33-34	Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
34	Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
35-36	ОРУ. Совершенствование техники изученных приемов в групповых упражнениях.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
37-38	ОРУ. Совершенствование технического приема одиночного блока на месте, после перемещения. Совершенствование нападающего удара с места и с подбега.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]

39-40	Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча двумя руками снизу. верхняя прямая подача.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
41-42	Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
43-44	Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
45-46	Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча, нижняя прямая подача		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
47-48	Техника игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста, передача мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
49-50	Техника игры в волейбол. передача мяча двумя руками сверху, верхняя прямая подача. нападающий удар.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
51-52	Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
53-54	Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
55-56	Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача. блок.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
57-58	Техника игры в волейбол. передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача. блок		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
59-60	Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
61-62	Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]

63-64	Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача прямой нападающий удар.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
65-66	Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
67-68	Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
69-70	Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача прямой нападающий удар, блокирование.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
71-72	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	Итого за семестр		72						
2 семестр									
73-74	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
75-76	Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача прямой нападающий удар, блокирование.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
77-78	Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача прямой нападающий удар, блокирование.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
79-80	Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
81-82	Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
83-84	Совершенствования нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой, с опоры и в прыжке подачи Техника игры в волейбол.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
85-86	Передача мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя		4	Не предусмотрено		освоение			[1-6]

	прямая подача прямой нападающий удар, блокирование.					техники приемов			
87-88	Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
89-90	Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
91-92	Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача прямой нападающий удар, блокирование.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
93-94	Техника игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста, передаче мяча двумя руками сверху.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
95-96	Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
97-98	Техника игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста, передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
99100	Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
101102	Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
103104	Техника игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста, передача мяча двумя руками сверху, снизу.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
105-106	Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
107108	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	Итого за семестр		72						

4семестр									
109110	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
111	Передача мяча двумя руками сверху. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Передачи в движении.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
112	Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
113	Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
114	Совершенствование верхней прямой подачи. Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Развитие координации. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
115	Подача с вращением мяча. Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
116	Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
117	Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
118	Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
119	Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
120	Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости.		2	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]

	Учебная игра.					приемов			
121	Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
122	Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
123	Подача в прыжке. Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
124	Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
125126	ОРУ. Обучение техники нападающему удару, упражнения для обучения нападающему удару.		4	Не предусмотрено		контрольные испытания			[1-6]
127	ОРУ. Обучение технике защитных действий: прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра		2	Не предусмотрено		контрольные испытания			[1-6]
128	Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
129	Верхняя передача мяча Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
130	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
131	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
132	Передача в прыжке. Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
133	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными		2	Не предусмотрено		освоение			[1-6]

	мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.					техники приемов			
134	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
135	Нападающий удар. Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
136	Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
137	Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
138	Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
139	Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
140	Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
141	Приемы мяча. Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
142	Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике		2	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]

	приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.					приемов			
143144	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	Итого за семестр		72						
5 семестр									
145146	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
147	Приемы мяча. Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
148	Прием мяча с падением. Падение на спину, бедро - спину, набок, на голени, кувырок, на руки - грудь.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
149	Прием мяча с падением. Падение на спину, бедро - спину, набок, на голени, кувырок, на руки - грудь.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
150	Падение на спину, бедро - спину, набок, на голени, кувырок, на руки - грудь.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
151	Прием мяча с падением. Учебная игра. Акробатические упражнения.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
152	Учебная игра. Акробатические упражнения.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
153	Учебная игра. Акробатические упражнения.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
154	Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на		2	Не предусмотрено		освоение техники			[1-6]

	месте, после перемещения).					приемов			
155	Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
156	Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
157	Блокирование групповое. Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения). Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
158-159	Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра.		4	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
160	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями. Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
161	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
162	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.		2	Не предусмотрено		освоение техники приемов			[1-6]
163-164	Тестирование СФП и ОФП		4			контрольные испытания			
	Итого за семестр		40						
	ИТОГО		**328**						

Образовательные технологии

№/п.	Тема	Вид занятия	Количество часов	Активные формы	Интерактивные формы
	«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»		328	Игровой метод Соревновательный метод Метод круговой тренировки Наглядный методы	

7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Распределение самостоятельной работы студента (СРС) по видам и семестрам:

п/№	Наименование вида СРС*	Объем в АЧ		Способ организации / доступ к методическим материалам
	Не предусмотрена	Семестр	Семестр	
	ИТОГО			

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Зачет по дисциплине

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

В конце каждого семестра обучающиеся всех учебных групп обязаны сдать ***зачёт***, на первом курсе - уровень отражающий показатели теоретической, общей физической и специальной подготовленности в избранном виде спорта (ИВС), а для

2- 3 курсов отражающий показатели общей физической и специальной подготовленности в избранном виде спорта (ИВС).

Для получения зачета по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» необходимо посетить не менее 75% занятий и выполнить контрольные нормативы по определению уровня развития технических и физических качеств. Студенты, посетившие менее 75 % занятий, являются не освоившими программу дисциплины и получают НЕЗАЧЕТ.

Зачётные требования по дисциплине, состоят из контрольных нормативов технической и специальной физической в избранном виде спорта подготовленности и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Г отов к труду и обороне» (ГТО).

Зачет у студентов принимают преподаватели (комиссия) в постоянно закрепленных учебных группах. Отметка о зачете вносится в ведомость факультета и в зачетную книжку студента.

Для тех, кто не уложился в установленные сроки, предоставляется дополнительное время; в этом случае следует снижение отметки.

Студенты, занимающиеся в спортивных секциях СОГУ, от занятий по дисциплине **«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»** освобождаются и получают

автоматически **ЗАЧЁТ**

Студенты специальной медицинской группы

Студенты специальной медицинской группе полностью освобождённые от практических занятий, оцениваются в конце каждого семестра по результатам устного опроса и тематических рефератов.

Критерии оценки реферата:

Изложение темы реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдение требований к реферату, соблюдение регламента времени.

Новизна: а) актуальность темы; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей, способность собрать, проанализировать исходные данные (межпредметные, внутрипредметные, интеграционные); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) авторская позиция, самостоятельность оценок и суждений.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие содержания теме реферата; б) полнота и глубина знаний по теме; в) обоснованность способов и методов работы с материалом; г) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к реферату: а) владение нормами современного русского языка, терминологией; б) соблюдение требований к объёму и временному регламенту доклада реферата; в) использование мультимедийных технологий (презентация).

Требования к реферату

Написание реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт» является одним из методов организации самостоятельной работы студентов.

Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.

Объем реферата - не менее 10 страниц, формата А 4, шрифт № 14, интервал - 1,5.

Реферат должен иметь:

титульный лист, оформленный согласно требованиям нормоконтроля;

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

Контрольные испытания по технической подготовленности.

ВОЛЕЙБОЛ

Тесты по СФП и технической подготовленности для группы волейбол

Тест	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	1 курс 1 семестр									
1. Передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу d =3м. (кол. раз)	20	17	16	13	10	20	17	15	13	10
2. Подача мяча нижняя прямая подача (h = 10 раз)	9	8	7	6	5	9	8	7	6	5
3. Бросок набивного мяча (1кг) на дальность одной рукой с места (м)	9	8,5	8	7,5	7	13,5	13, 0	12,5	12,0	11, 5
4. Передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу d = 3м. (кол. раз)	25	22	20	18	15	25	22	20	18	15
1 курс 2 семестр										
1. Подача мяча нижняя прямая подача (h = 10 раз)	9	8	7	6	5	9	8	7	6	5
2. Бросок набивного мяча (1кг) на дальность одной рукой с места (м)	9,5	9	8,5	8	7,5	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0
3. Передача мяча сверху двумя руками в тройках, после перемещения (сек)	55	50	45	40	35	55	50	45	40	35
4. Верхняя прямая подача (h = 10)	8	7	6	5	4	8	7	6	5	4
2курс 3 семестр										
1. Прыжок в длину с места (см)	210	205	200	195	190	230	225	220	215	210
2. Передача мяча сверху двумя руками в тройках, после перемещения (сек)	60	55	50	45	40	60	55	50	45	40
3. Верхняя прямая подача (h = 10)	9	8	7	6	5	9	8	7	6	5
4. Прыжок в длину с места (см)	215	210	205	200	195	235	230	225	220	215
2 курс 4 семестр										
1. Прием - передача мяча 2 мя руками снизу от стены	20	17	15	13	10	20	17	15	13	10
2. Нижняя пр.подача на точность правую и левую половину площадки h =10	8	7	6	5	4	8	7	6	5	4

3. Челночный бег 3х10 м (сек)	9,5	9,8	10,0	10,3	10,5	8,5	8,8	9,2	9,5	9,2
4. Прием - передача мяча 2 мя руками снизу от стены	25	22	20	18	15	25	22	20	18	15
3 курс 5 семестр										
1. Нижняя пр.подача на точность правую и левую половину площадки h =10	9	8	7	6	5	9	8	7	6	5
2. Челночный бег 3х10 м (сек)	9,3	9,5	9,8	10,0	10,3	8,2	8,5	8,8	9,2	9,5
3. Передача мяча двумя руками сверху на точность в кольцо с 6 метров. h = 10	8	7	6	5	4	8	7	6	5	4
4 . Верхняя прямая подача на точность в правую, левую половину площадки h=10	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень функционального состояния первокурсника при поступлении в вуз и в конце учебного года - как определяющие сдвиг в уровне функционального состояния за прошедший учебный год.

Тематика реферативных работ по дисциплине
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Волейбол)

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом.

Этапы:

1- ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
Двигательный режим.

2- ой семестр. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.

3- ий семестр. Физическая культура и спорт в жизни студента.

4- ый семестр. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.

5- ый семестр. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Производственная гимнастика.

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
5. ЛФК при черепно-мозговой травме.
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. ЛФК после перенесенных травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.

1 семестр

11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
14. Физическая культура и спорт и объемы нагрузок при аллергопатологии.
15. ЛФК при нарушениях осанки.
16. ЛФК в разные триместры беременности.
17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
19. Основы методики самомассажа.
20. Нетрадиционные оздоровительные методики.
21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

2 семестр

1. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура и спорт студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
19. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической

культуры.

20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

3 семестр

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
7. Гигиенические основы закаливания.
8. Личная гигиена студента и ее составляющие.
9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
10. Физическое самовоспитание и совершенствование - условие здорового образа жизни.
11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
13. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
15. Методические принципы физического воспитания.
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям.

18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
22. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
23. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
24. Формы занятий физическими упражнениями.
25. Общая и моторная плотность занятия.
26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
28. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
29.Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
30. Гигиена самостоятельных занятий.

4 семестр

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. История олимпийских игр.
10. Современное Олимпийское движение.
11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
13. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.
14. История комплекса ГТО и БГТО.
15. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
16. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
17. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
18. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
20. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
21. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

1 семестр

5 семестр

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
14. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
16. Характеристика и воспитание физических качеств.
17. Методика формирования силы.
18. Методика формирования ловкости.
19. Развитие координационных способностей.
20. Методика формирования выносливости.
21. Методика формирования скоростных качеств.
22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
23. Двигательная активность и физическое развитие человека.
24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
27. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
28. Место 1111Ф11 в системе физического воспитания студентов.
29. Основные факторы, определяющие содержание 1111Ф11 студентов.
30. Характер труда специалистов и его влияние на содержание 1111Ф11 студентов различных факультетов.
31. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание 1111Ф11 студентов различных факультетов.

32. Методика подбора средств ИИФИ студентов.
33. Организация, формы и средства ИИФИ студентов в вузе.
34. 1111Ф11 студентов различных специальностей на учебных занятиях.
35. 1111Ф11 студентов во внеучебное время.
36. Система контроля за 1111Ф11 студентов.
37. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов 1111Ф11.
38. Нрикладные виды спорта в 1111Ф11 студентов.
39. Основное содержание 1111Ф11 будущего бакалавра и специалиста.
40. Новышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами 11Ф1.
41. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
42. 1рофилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
43. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
44. Лонятие «производственная Физическая культура и спорт», ее цели и задачи.
45. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
46. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств 1ФК в рабочее и свободное время.
47. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
48. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
49. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
50. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
51. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

9.1. Основная литература

1. Волейбол: теория и практика : [12+] / под общ. ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. - Москва: Спорт, 2016. - 456 с.: ил. - Режим доступа: https: //biblioclub .ru/index.php?page=book&id=430479

2. Основы обучения технике игры в волейбол : учебное пособие / А.А. Гераськин, Б.П. Сокур, И.А. Рогов, Т.А. Колупаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 280 с. : схем., табл., ил. - Режим доступа: https: //biblioclub .ru/index.php?page=book&id=336072

3. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности : учебное пособие / ред. Г.А. Кузьменко. - Москва : Прометей, 2013. - 560 с. - Режим доступа: https: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437352

4. Гусева, М.А. Физическая культура: волейбол :[16+]/ М.А. Гусева, К.А. Герасимов, В.М. Климов ; Новосибирский государственный технический университет. - Новосибирск : Новосибирский государственный технический

университет, 2019.-80 с. :ил., табл. - Режим доступа:
https: //biblioclub .ru/index.php?page=book&id=576645

9.3. Дополнительная литература:

5. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Н.В. Чертов ; Южный федеральный университет, Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012.-118с. Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131

6. Учебно-методическое сопровождение профессионального образования в сфере физической культуры и спорта : практикум / авт.-сост. Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазакова ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СевероКавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016. - 120 с. : табл. - Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459310

Интернет-ресурсы

1. Электронная библиотечная система (ЭБС) IPRbooks http: //www.iprbookshop .ru/, номер договора №1965/16 от 11.04.2016г.
2. Научная электронная библиотека (http://elibrary.ru).
3. Федеральный портал «Российское образование» http: //www.edu.ru/
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (http://fcior.edu.ru).
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school- collection.edu.ru/
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины «Элективные дисциплины физическая культура и спорт (Волейбол)» осуществляется на базе Дворца спорта СОГУ. Зал игровых видов спорта. Зал спортивных игр с трибунами оснащен табло с программным обеспечением. Площадки, оснащенные соответствующим оборудованием, мячи для спортивных игр, сетка волейбольная, стойки для волейбольной сетки, баскетбольные щиты, ворота, сетка, а также две комнаты для переодевания с душевыми отделениями и санузлом. Подсобное помещение с необходимый инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивным играм. S=981,8 кв.м.

11. Лист обновления/актуализации

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры от 31 августа 2026 г., протокол № 1.

Программа одобрена на заседании совета факультета от 31 августа 2026г., протокол № 1.