Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 22.01.2025 14:33:32
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019bf8a794cb4

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тихоокеанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
_____ /И.П. Черная/
«19» 06 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.06 Элективные курсы по физической культуре и спорту
Волейбол

Направление подготовки (специальность) **37.05.01 Клиническая психология специализация «Патопсихологическая диагностика и психотерапия»**
(код, наименование)

Форма обучения очная
(очная, очно-заочная (вечерняя), заочная)

Срок освоения ОПОП 5 лет 6 месяцев
(нормативный срок обучения)

Институт/Кафедра Физической культуры и спорта

Владивосток, 2020

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:
1) ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности)
37.05.01 Клиническая психология специализация «Патопсихологическая диагностика и психотерапия» (уровень специалитета)

утвержденный Министерством образования и науки РФ № 1181 « 12» сентября 2016 г

2) Учебный план по специальности **37.05.01 Клиническая психология специализация «Патопсихологическая диагностика и психотерапия»**
утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России «15»_мая_2020 г., Протокол № 4.

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол» для специальности **37.05.01 Клиническая психология специализация «Патопсихологическая диагностика и психотерапия»** одобрена на заседании кафедры «Физической культуры и спорта»

от «29» мая 2020г. Протокол № 9/1.

Заведующий кафедрой _____ Каерова Е.В.
(Ф.И.О.)

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол» одобрена УМС по специальностям факультета Общественного здоровья

от «09» июня 2020 г. Протокол № 5

Председатель УМС _____ Скварник В.В.

Разработчики:

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент		Каерова Е.В
Доцент		Шестёра А.А.
Доцент		Степанова И.С.
Преподаватель		Грицай Л.В.
Преподаватель		Тихий А.А.

2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью Элективного курса по физической культуре и спорту «Волейбол» - является формирование всестороннего развития личности, для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины.

1. Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие формированию всестороннего развития организма, поддержание работоспособности, предотвращение негативных последствий использования информационных и коммуникационных технологий для здоровья на протяжении всего обучения.

2. Воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях и рационального использования их в самостоятельной двигательной деятельности.

3. Знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

4. Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

5. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.

6. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

2.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП университета

2.2.1. Учебная дисциплина Б1.В.ДВ «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол» реализуется в рамках базовой части Блока I в соответствии с ФГОС ВО, в объеме не менее 328 академических часов и является обязательной.

Дисциплина Б1.В.ДВ «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол» формирует у обучающихся набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

2.2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

Физическая культура и спорт, школьный курс

Знания: основные понятия в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни

Умения: использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Навыки: применения современных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

Биология, школьный курс

Знания: строения, функций органов и их систем у человека.

Умения: находить и показывать в атласе анатомии мышцы, кости, сосуды и нервы организма человека.

Навыки: использования анатомических знаний в физкультурно-оздоровительной работе с различным контингентом.

Безопасность жизнедеятельности, школьный курс

Знания: понятийно-терминологический аппарат в области безопасности; классификацию и характеристику основных опасностей, возникающих в повседневной жизни и правила безопасного поведения; принципы оказания первой помощи.

Умения: идентифицировать основные опасности и риски среды обитания человека.

Навыки: первой медицинской помощи при травмах с использованием подручных средств.

2.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

2.3.2. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций

№	Номер/ индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:			
			Знать	Уметь	Владеть	Оценочные средства
1	2	3	4	5	6	7
1	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения.	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социальнокультурной и профессиональной деятельности.	Тесты Учебно-контрольные нормативы Творческое задание Ситуационные задачи

2.4. Характеристика профессиональной деятельности выпускника.

2.4.1. Область профессиональной деятельности выпускника

Область профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу по специальности 37.05.01 Клиническая психология специализация «Патопсихологическая диагностика и психотерапия» включает охрану здоровья граждан в части обеспечения мер санитарно-противоэпидемиологического (профилактического) характера, направленных на санитарно-эпидемиологическое благополучие населения, в том числе осуществление надзора в сфере защиты прав потребителей в соответствии с установленными требованиями и стандартами в сфере здравоохранения.

Связь области профессиональной деятельности выпускников ОПОП ВО по специальности **37.05.01 Клиническая психология специализация «Патопсихологическая диагностика и психотерапия»** с профессиональным стандартом отражена в таблице 1.

Таблица 1 – Связь ОПОП ВО с профессиональным стандартом

Направление подготовки/ специальность	Номер уровня квалификации	Наименование выбранного профессионального стандарта (одного или нескольких)
37.05.01 Клиническая психология специализация «Патопсихологическая диагностика и психотерапия»	7	Медицинский психолог

2.4.2. Объекты профессиональной деятельности выпускников,

Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу специалитета, являются:

- человек с трудностями адаптации и самореализации, связанными с его физическим, психологическим, социальным и духовным состоянием, а также системы и процессы охраны, профилактики и восстановления здоровья;
- психологические факторы дезадаптации и развития нервно-психических и психосоматических заболеваний;
- формирование поведения, направленного на поддержание, сохранение, укрепление и восстановление здоровья;
- психологическая диагностика, направленная на решение диагностических и лечебных задач клинической практики и содействия процессам коррекции, развития и адаптации личности;
- психологическое консультирование в рамках профилактического, лечебного и реабилитационного процессов, в кризисных и экстремальных ситуациях, а также в целях содействия процессам развития и адаптации личности;
- психологическая экспертиза в связи с задачами медико-социальной (трудовой), медико-педагогической, судебно-психологической и военной экспертизы.

2.4.3 Задачи профессиональной деятельности выпускников

1. Научно-исследовательская деятельность:

- теоретический анализ проблем, связанных с дезадаптацией человека и расстройствами психики при различных заболеваниях;

- обзор и анализ психологической литературы по методологическим вопросам психодиагностической, консультативной, профилактической, развивающей, коррекционной и психотерапевтической деятельности;
- формулирование конкретных гипотез, целей и задач психологических исследований;
- выбор методов, планирование научного исследования, оценка его соответствия этико-деонтологическим нормам;
- разработка новых и адаптация существующих методов психологических исследований (в том числе с использованием новых информационных технологий);
- самостоятельное проведение, письменное, устное и виртуальное представление материалов собственных исследований;
- выбор и применение номотетических и идеографических методов обработки и анализа психологических данных, подготовка заключений и рекомендаций;
- проведение научной экспертной оценки актуальных и потенциальных исследовательских проектов;
- организация научных и профессиональных собраний и конференций и участие в их работе;

2. Психодиагностическая деятельность:

- эффективное взаимодействие с пациентом (или клиентом), медицинским персоналом и заказчиком услуг с учетом образовательных, клинико-психологических, социально-психологических, оздоровительных, административно-управленческих, правоохранительных и этических аспектов взаимодействия;
- выявление и анализ информации о потребностях пациента (клиента) и медицинского персонала (или заказчика услуг) с помощью интервью, анамнестического метода и других клинико-психологических методов;
- определение целей, задач и методов психодиагностического исследования с учетом образовательных, клинико-психологических, нозологических, социально-демографических, культуральных и индивидуально-психологических характеристик пациента (клиента), его состояния здоровья и реабилитационного потенциала;
- диагностика психических функций, состояний, свойств и структуры личности и интеллекта, психологических проблем, конфликтов, способов адаптации, личностных ресурсов, межличностных отношений и других психологических феноменов с использованием соответствующих методов клинико-психологического и экспериментально-психологического исследования;
- составление развернутого структурированного психологического заключения и рекомендаций;
- обеспечение пациента (клиента), медицинского персонала и других заказчиков услуг информацией о результатах диагностики с учетом этико-деонтологических норм, потребностей и индивидуальных особенностей пользователя психологического заключения;

3. Консультативная и психотерапевтическая деятельность:

- определение целей, задач и программы психологического вмешательства с учетом образовательных, клинико-психологических, нозологических, социально-демографических, культуральных и индивидуально-психологических характеристик пациента (клиента), его состояния здоровья, реабилитационного потенциала и в соответствии с задачами психологической профилактики, лечения и коррекции, реабилитации, психологического (психического) развития в норме и при его нарушениях;

- проведение психологического вмешательства с использованием индивидуальных, групповых и семейных методов;
- оценка эффективности психологического вмешательства;
- консультирование медицинского персонала, работников социальных служб, педагогов, тренеров и спортсменов, руководителей, сотрудников правоохранительных органов и других специалистов по вопросам взаимодействия с людьми для создания "терапевтической среды" и оптимального психологического климата;
- психологическое консультирование населения с целью выявления индивидуально-психологических, социально-психологических и иных факторов риска дезадаптации, первичной и вторичной профилактики нервно-психических и психосоматических расстройств и нарушений поведения;

4. Экспертная деятельность:

- постановка целей и задач психологического исследования в рамках различных видов экспертизы;
- выбор методов психологического исследования, адекватных задачам конкретного вида экспертизы;
- проведение психологического исследования в рамках судебно- психологической, военной, медико-социальной, медико-педагогической и иных видов экспертиз, требующих участия психологов;
- составление экспертного психологического заключения;
- обеспечение заказчика экспертизы информацией о результатах экспертного психологического исследования;

5. Педагогическая деятельность:

- разработка стратегии, плана и содержания обучения, выбор и использование современных обучающих технологий при организации процесса обучения;
- организация самостоятельной работы обучающихся;
- оценка и совершенствование программ обучения и развития;

6. Психолого-просветительская деятельность:

- распространение информации о роли психологических факторов в поддержании и сохранении психического и физического здоровья;
- подготовка и презентация программ для общественных и государственных организаций, ориентированных на сохранение и укрепление здоровья, а также программ психологической профилактики и раннего психологического сопровождения уязвимых лиц ("групп риска");

7. Организационно-управленческая деятельность:

- создание, продвижение и активное содействие соблюдению профессиональных этических стандартов для организаций, специалистов и частных лиц, работающих в области оказания психологических услуг;
- организация деятельности ведомственных психологических служб и их структурных подразделений (Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Министерства обороны Российской Федерации, Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации стихийных бедствий, Министерства внутренних дел Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, Федеральной службы войск национальной гвардии, Федеральной службы исполнения наказаний и других министерств, ведомств, организаций);

- руководство стажерами и соискателями в процессе их практической и научно-практической деятельности в области клинической психологии;

8. Проектно-инновационная деятельность:

- выбор и применение клинико-психологических технологий, позволяющих осуществлять решение новых задач в различных областях профессиональной практики;
- психологическое сопровождение инноваций, нацеленных на повышение качества жизни, психологического благополучия и здоровья людей.

2.4.4.Перечислить виды профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания данной дисциплины :

- Психолого-просветительская;
- Научно-исследовательская;
- Психодиагностическая;
- Консультативная и психотерапевтическая;
- Экспертная;
- Педагогическая;
- Организационно-управленческая;
- Проектно-инновационная

Проект профессионального стандарта Медицинская психология

3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

3.1. Объем учебной дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов/ зачетных единиц	Семестры					
			№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6
			часов	часов	часов	часов	часов	часов
1		2	3	4	5	6	7	8
Аудиторные занятия (всего), в том числе:		328	54	54	54	54	54	58
Практические занятия (ПЗ),		216	36	36	36	36	36	36
Самостоятельная работа студента (СРС) в том числе:		112	18	18	18	18	18	22
Подготовка к занятиям (ПЗ)		24	4	4	4	4	4	4
Подготовка к текущему контролю (ПТК))		50	8	8	8	8	8	10
Подготовка к промежуточному контролю (ППК))		38	6	6	6	6	6	8
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	-	-	З-	-	З	-	З
	экзамен (Э)	-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО: Общая трудоемкость	час.	328	54	54	54	54	54	58
	ЗЕТ		-	-	-	-	-	-

3.2.1 Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении

п/№	№ компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Темы разделов
1	2	3	4
1.	ОК-8	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	Воспитание физических качеств: выносливости (общей и специальной), скорости, гибкости, силы, координации).
2.	ОК-8	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	Основные элемент техники передвижений. Техника верхней и нижней подачи. Прием мяча после подачи. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу над собой. Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий

3.2.2. Разделы учебной дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы контроля

№	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости
			Л	ЛР	ПЗ	СРС	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	1	**Общая физическая подготовка (ОФП)**			14	9	23	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Творческое задание
2.	1	**Специальная физическая подготовка (СФП)**			22	9	31	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Творческое задание
3.	2	**Общая физическая подготовка (ОФП)**			16	9	25	Учебно-контрольные нормативы (УКН)
4.	2	**Специальная физическая подготовка (СФП)**			20	9	29	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Ситуационная задача Творческое задание
5.	3	**Общая физическая подготовка (ОФП)**			14	9	23	Учебно-контрольные нормативы (УКН)
6.	3	**Специальная физическая подготовка (СФП)**			22	9	31	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Творческое задание Ситуационная задача
7.	4	**Общая физическая подготовка (ОФП)**			16	9	25	Учебно-контрольные нормативы (УКН)
8.	4	**Специальная физическая подготовка (СФП)**			20	9	29	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Ситуационная задача Творческое задание
9.	5	**Общая физическая подготовка (ОФП)**			14	9	23	Учебно-контрольные нормативы (УКН)
10.	5	**Специальная физическая подготовка (СФП)**			22	9	31	Учебно-контрольные нормативы (УКН) Творческое задание Ситуационная задача
11.	6	**Общая физическая подготовка (ОФП)**			16	10	26	Учебно-контрольные нормативы (УКН)

12.	6	**Специальная физическая подготовка (СФП)**			20	12	32	Тестирование Учебно-контрольные нормативы (УКН) Творческое задание. Ситуационная задача
ИТОГО:					**216**	**112**	**328**	

3.2.3. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины

Не предусмотрено

3.2.4. Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины

Практический раздел: Волейбол.

п/№	Название тем практических занятий учебной элективной дисциплины	Часы
1	2	3
1 семестр		
1.	Волейбол: Изучение комбинаций из основных элементов техники передвижений.	4
2.	Учебно-контрольный норматив, челночный бег 60 м (сек).	2
3.	Волейбол: Изучение технике верхней и нижней подачи. Прием мяча после подачи.	4
4.	Волейбол: Контроль технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу над собой.	2
5.	Волейбол: Изучение технике подач мяча в заданную зону. Прием и передача мяча в зону.	2
6.	Волейбол: Учебная игра	2
7.	Волейбол: Изучение индивидуальных тактических действий в нападение и защите	4
8.	Волейбол: Закрепление технике приема и передач мяча на месте индивидуально и в парах. Передачи мяча в тройках.	2
9.	Волейбол: Учебная игра с заданиями	2
10.	Волейбол: Учебная игра с заданиями	2
11.	Волейбол: Закрепление технике верхней и нижней подачи. Прием мяча после подачи.	2
12.	Учебно-контрольный норматив, бег 100 м (сек)	2
13.	Волейбол: Учебная игра	2
14.	Волейбол: Закрепление технике нападающего удара.	2
15.	ОФП: упражнения на гимнастических матах	1
16.	ОФП: упражнения на гимнастических скамейках.	1
Итого часов в семестре		**36**
2 семестр		
17.	Волейбол: Учебная игра	2
18.	Волейбол: Закрепление техники подач мяча в заданную зону. Прием и передача мяча в зону.	4
19.	Волейбол: Учебная игра	2
20.	Волейбол: Закрепление технике блокирования нападающих ударов.	2
21.	Волейбол: Закрепление технике атакующих ударов против блокирующего.	2
22.	Волейбол: Закрепление технике блокирования нападающих ударов.	4
23.	Волейбол: Закрепление технике атакующих ударов против блокирующего.	4
24.	**Волейбол: Учебная игра**	**2**

25.	ОФП: упражнения на гимнастических скамейках.	2
26.	ОФП: упражнения на гимнастических матах	4
27.	Учебно-контрольный норматив, сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	2
28.	Волейбол: Изучение комбинаций из основных элементов технике передвижений.	4
29.	Учебно-контрольный норматив, наклон вперёд из положения сед ноги прямые шире плеч (см).	2
	Итого часов в семестре	**36**
	3 семестр	
30.	Волейбол: Изучение технике приема и передачи мяча после перемещения.	2
31.	Волейбол: Учебная игра с заданиями	2
32.	Волейбол: Изучение технике верхней и нижней подачи. Прием мяча после подачи.	2
33.	Волейбол: Учебная игра	2
34.	Волейбол: Изучение технике нападающего удара.	2
35.	Учебно-контрольный норматив, прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 мин)	2
36.	ОФП: упражнения на гимнастических скамейках.	4
37.	ОФП: Развитие силы	4
38.	Волейбол: Изучение комбинаций из основных элементов технике передвижений.	2
39.	Волейбол: Изучение технике приема и передачи мяча после перемещения.	2
40.	Волейбол: Контроль технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу над собой.	2
41.	Волейбол: Изучение технике нападающего удара.	4
42.	Волейбол: Изучение технике блокирования нападающих ударов.	2
43.	Волейбол: Учебная игра	2
44.	Учебно-контрольный норматив, прыжок в длину с места (см)	2
	Итого часов в семестре	**36**
	4 семестр	
45.	Волейбол: Изучение групповых тактических действий в нападении и защите.	2
46.	Волейбол: Учебная игра	2
47.	Волейбол: Изучение командных тактических действий в нападении и защите.	5
48.	Волейбол: Учебная игра	2
49.	Учебно-контрольный норматив, подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) юноши, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) девушки	2
50.	Волейбол: Закрепление технике блокирования нападающих ударов.	2
51.	Волейбол: Учебная игра	2
52.	Волейбол: Закрепление техники атакующих ударов против блокирующего.	2
53.	ОФП: Развитие гибкости	2
54.	ОФП: упражнения на гимнастических скамейках	2
55.	ОФП: упражнения на гимнастических скамейках	2
56.	ОФП: Развитие силы	3
57.	Волейбол: Изучение технике верхней и нижней подачи. Прием мяча после подачи.	2
58.	Волейбол: Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу над собой.	2
59.	Волейбол: Учебная игра с заданиями	2
60.	Учебно-контрольный норматив, приседания на одной ноге (кол-во раз)	2
	Итого часов в семестре	**36**
	5 семестр	
61.	Волейбол: Развитие специальных физических качеств, необходимых для игровой деятельности	2
62.	Волейбол: Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения	2

	техникой и тактикой игры.	
63.	Волейбол: Развитие скоростной выносливости – способность одинаково быстро выполнять технические приемы на протяжении всей игры.	2
64.	Волейбол: Совершенствование стойки для перемещения на блоке или для блокирования	2
65.	Волейбол: Совершенствование стойки для перемещения при приеме подачи или для приема подачи	2
66.	Волейбол: Совершенствование стойки для перемещения при передаче на удар или для верхней передачи	2
67.	Волейбол: Совершенствование стойки для разбега на удар	2
68.	Волейбол: Учебная игра	5
69.	Волейбол: Верхние передачи мяча двумя руками в прыжке	5
70.	Волейбол: Верхние передачи мяча одной рукой	2
71.	Волейбол: Верхние передачи мяча одной рукой над собой	2
72.	Учебно-контрольный норматив, наклон вперёд из положения сед ноги прямые шире плеч (см).	2
73.	Волейбол: Нижние передачи мяча двумя руками по положению относительно сетки: лицом к сетке, спиной к сетке, боком к сетке.	2
74.	Волейбол: Нижние передачи мяча двумя руками по направлению передачи: над собой, вперед, за спину, боком;	2
75.	Учебно-контрольный норматив, прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 мин)	2
76.	Волейбол: Подачи мяча в правую и левую части площадки.	2
	Итого часов в семестре	**36**
	6 семестр	
77.	Волейбол: Подачи мяча в ближнюю и дальнюю части площадки	2
78.	Волейбол: Подачи мяча по зонам на точность.	2
79.	Волейбол: Чередование нижней и верхней прямой подачи на точность	2
80.	Волейбол: Чередование нижней и верхней прямой подачи на силу.	2
81.	Волейбол: Силовая подача в прыжке	2
82.	Волейбол: Планирующая подача	2
83.	Волейбол: Подача мяча на точность своему партнеру, находящемуся на другой части площадки.	2
84.	Волейбол: Чередование верхней прямой подачи на силу и точность	2
85.	Волейбол: Силовая подача на точность после выполнения интенсивной силовой нагрузки	2
86.	Учебно-контрольный норматив, поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	2
87.	ОФП упражнения на гимнастических скамейках.	2
88.	ОФП упражнения на гимнастических матах	4
89.	Волейбол: Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.	2
90.	Волейбол: Совершенствование стойки для перемещения на блоке или для блокирования	2
91.	Волейбол: Совершенствование стойки для перемещения при приеме подачи или для приема подачи	2
92.	Волейбол: Совершенствование стойки для перемещения при передаче на удар или для верхней передачи	2
93.	Учебно-контрольный норматив, сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	2
	Итого часов в семестре	**36**
	Всего	**216**

3.2. 5. Лабораторный практикум

В соответствии с требованиями ФГОС ВО лабораторный практикум не предусмотрен.

3.3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

3.3.1. Виды СРС

№ п/п	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4
1семестр			
1	1. Оценка физического развития человека 2. Оценка функционального состояния человека	Изучение основной и дополнительной литературы Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям	18
		Итого часов в семестре	18
2 семестр			
2	1. Оценка физического развития человека 2. Оценка функционального состояния человека 3. Двигательные системы	Изучение основной и дополнительной литературы. Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям, подготовка творческого задания презентация	18
		Итого часов в семестре	**18**
3 семестр			
3	1. Методика экспресс-анализа переносимости нагрузки 2. Дыхательные системы	Изучение основной и дополнительной литературы. Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям, подготовка творческого задания презентация	18
		Итого часов в семестре	**18**
4 семестр			
4	1. Оценка физического развития человека 2. Оценка функционального состояния человека 3. Оздоровительные системы	Изучение основной и дополнительной литературы. Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям, подготовка творческого задания презентация	18
		Итого часов в семестре	**18**
5 семестр			
5	1. Оценка физического развития человека 2. Оценка функционального состояния человека 3. Двигательные системы	Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям, подготовка творческого задания презентация	18
		Итого часов в семестре	**18**
6 семестр			

	1. Оценка физического развития человека (1-6 семестр) 2. Оценка функционального состояния человека(1-6 семестр)	Изучение основной и дополнительной литературы. Дневник самоконтроля, заполнение таблиц, подготовка к занятиям, подготовка к итоговому тестированию	22
		Итого часов в семестре	**22**
		Итого	**112**

3.4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

3.4.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	№ семестра	Виды контроля	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Оценочные средства		
				Форма	Кол-во вопросов в задании	Кол-во независимых вариантов
1	2	3	4	5	6	7
1.	1	ТК	Общая физическая подготовка	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	1 норматив	Нормы оценки см Приложение 4
				Творческое задание (Приложение 2, №1)	1 задание	Приложение 2
2.	1	ТК	Специальная физическая подготовка	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	1 норматив	Нормы оценки см Приложение 4
				Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	1 норматив	Нормы оценки см Приложение 4
				Учебно-контрольные нормативы (Приложение 5)	3	Приложение 5
				Ситуационная задача (Приложение 3, №1)	1	Приложение 3
3.	2	ТК	Общая физическая подготовка	Творческое задание (Приложение 2, №2)	1 задание	Приложение 2
				Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	1 норматив	Нормы оценки см Приложение 4
4.	2	ТК	Специальная физическая подготовка	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 5)	3	Приложение 5
				Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	1 норматив	Нормы оценки см Приложение 4
				Ситуационная задача (Приложение 3, №2)	1	Приложение 3

5.	3	ТК	Общая физическая подготовка	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	2 норматива	Нормы оценки см Приложение 4
6.	3	ТК	Специальная физическая подготовка	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	1 норматив	Нормы оценки см Приложение 4
				Творческое задание (Приложение 2, №3)	1 задание	Приложение 2
				Учебно-контрольные нормативы (Приложение 5)	3	Приложение 5
				Ситуационная задача (Приложение 3, №3)	1	Приложение 3
7.	4	ТК	Общая физическая подготовка	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	2 норматива	Нормы оценки см Приложение 4
		ПК	Общая физическая подготовка	Творческое задание (Приложение 2, №6)	1 задание	Приложение 2
				Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	1 норматив	Нормы оценки см Приложение 4
8.	4	ТК	Специальная физическая подготовка	Творческое задание (Приложение 2, №4)	1 задание	Приложение 2,
				Учебно-контрольные нормативы (Приложение 5)	3	Приложение 5
				Ситуационная задача (Приложение 3, №4)	1	Приложение 3
		ПК	Специальная физическая подготовка	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 5)	3	Приложение 5
				Ситуационная задача (Приложение 3, №5)	1	Приложение 3
9.	5	ТК	Общая физическая подготовка	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	2 норматива	Нормы оценки см Приложение 4
10.	5	ТК	Специальная физическая	Творческое задание (Приложение 2, №5)	1задание	Приложение 2

			подготовка	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 5)	3	Приложение 5
11.	6	ТК	Общая физическая подготовка	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	1 норматив	Нормы оценки см Приложение 4
		ПК	Общая физическая подготовка	Творческое задание (Приложение 2, №6)	1 задание	Приложение 2
				Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	1 норматив	Нормы оценки см Приложение 4
12.	6	ТК	Специальная физическая подготовка	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 4)	2 норматива	Нормы оценки см Приложение 4
				Творческое задание (Приложение 2, №7)	1 задание	Приложение 2
		ПК	Специальная физическая подготовка	Учебно-контрольные нормативы (Приложение 5)	3	Приложение 5
				Ситуационная задача (Приложение 3, №5)	1	Приложение 3
				Тест	30	3

3.4.2. Примеры оценочных средств:

для текущего контроля (ТК)	Учебно-контрольные нормативы для определения общей физической подготовленности студентов. Учебно-контрольные нормативы для определения специальной физической подготовленности.
	Творческое задание: 1. Составить комплекс специальных физических упражнений на развитие силы при занятиях волейболом из 10 элементов. 2. Составить комплекс физических упражнений на развитие выносливости при занятиях волейболом из 10 элементов. 3. Составить комплекс физических упражнений на развитие быстроты при занятиях волейболом из 10

	элементов.
для промежуточного контроля (ПК)	Учебно-контрольные нормативы для определения общей физической подготовленности студентов. Учебно-контрольные нормативы для определения специальной физической подготовленности.
	1. Кто является создателем игры волейбол: а) *Морган б) Акост в) Эйнгорн 2. Что означает слово «волейбол»: а) скользящий мяч б) *удар с лету в) прыгающий мяч 3. Размеры игрового поля в волейбол: а) 15х30 б) 12х24 в) *9х18 4. Высота сетки у мужчин: а) *2.43 б) 2.50 в) 2.20

3.5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

3.5.1. Основная литература

п/№	Наименование, тип ресурса[1]	Автор(ы) /редактор[2]	Выходные данные, электронный адрес[3]	Кол-во экз. (доступов)	
				В БИЦ[4]	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1.	Элективные курсы по физической культуре и спорту: учеб. пособие	Н.В. Тычинин	Воронеж: ВГУИТ, 2017. - 63 с. - ISBN 978-5-00032-250-5 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785000322505.html - Режим доступа: по подписке.	Неогр.д.	
2.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник	И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др.; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков.	Москва: Юнити, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01157-8. – Текст: электронный.	Неограниченный доступ	
3.	Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие.	Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш	Москва: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372 Библиогр.: Текст: электронный.	Неограниченный доступ	

3.5.2. Дополнительная литература

п/№	Наименование, тип ресурса	Автор(ы) /редактор	Выходные данные, электронный адрес[3]	Кол-во экз. (доступов)	
				В БИЦ[4]	На кафедре
1	2	3	4	5	6
4.	Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие.	Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш	Москва: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372 Библиогр.:. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст: электронный.	Неограниченный доступ	
5.	Средства гимнастики: строевые,	Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева	Омск: Издательство СибГУФК, 2017. – 100	Неограниченный доступ	

	общеразвивающие и прикладные упражнения: учебное пособие		с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425 – Библиогр.: с. 90. – Текст: электронный.		
6.	Функциональная тренировка: спорт, фитнес	Б. Кафка, О. Йеневайн; худож. Е. Ильин.	Москва: Спорт, 2016. – 177 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461318 . –Текст: электронный.	Неограниченный доступ	
7.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие	М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова	Омск: Издательство ОмГТУ, 2017. – 112 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420 Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. – Текст: электронный.	Неограниченный доступ	
8.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) - путь к здоровью и физическому совершенству	П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков	М.: Спорт, 2016. - 234 с. - ISBN 978-5-906839-79-4 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839794.html - Режим доступа: по подписке	Неограниченный доступ	

3.5.3 Базы данных, информационные справочные и поисковые системы

Ресурсы БИЦ

1.«Электронно-библиотечная система «Консультант студента» http://www.studentlibrary.ru/

2. Электронная библиотечная система «Букап» http://books-up.ru/

4. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека online» www.biblioclub.ru

5. Электронная библиотека авторов ТГМУ в Электронной библиотечной системе «Руконт» http://lib.rucont.ru/collections/89

6. Электронно-библиотечная система elibrary (подписка) http:// http://elibrary.ru/

7. Medline with Full Texthttp://web.b.ebscohost.com/

8. БД «Статистические издания России» http://online.eastview.com/

9.ЭБС «Юрайт» http://www.biblio-online.ru/

Ресурсы открытого доступа

1. ГИС «Национальная электронная библиотека» НЭБ с виртуальным читальным залом диссертаций РГБ https://rusneb.ru/
2. Федеральная служба государственной статистики https://www.gks.ru/
3. «КонсультантПлюс» http://www.consultant.ru/
4. Всероссийская федерация легкой атлетики http://rusathletics.info/
5. Институт спортивной науки http://www.gssiweb.com/
6. Энциклопедия по видам спорта http://www.infosport.ru/sp/
7. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. http://www.vniifk.ru/
8. Сайт Санкт – Петербургского института физической культуры. http://www.spbniifk.ru/
9. Сайт НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. http://science.sportedu.ru
10. Мир легкой атлетики. http://mir-la.com
11. Новостной портал о спорте в Приморском крае http://primsport.com/

3.5.4 Программное обеспечение

1. 7-PDFSplit&Merge
2. ABBY FineReader
3. Microsoft Windows 7
4. Microsoft Windows 10

3.6. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля)

На кафедре имеются 3 спортивных зала, 2 раздевалки, кабинет заведующего, 1 преподавательская, 2 тренерских, кабинет материально ответственного, инвентарная.

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа № 56-001 1. Персональный компьютер DNS Porte – 1 шт. 2. Проектор SONY VPL-EX276 - 1 шт. 3. Экран Lumien - 1 шт. 4. Комплект учебной мебели на 72 посадочных места. Спортивный зал для проведения практических занятий № 31-013 1.Скамейка - 4 шт. 2.Ворота м/ф 2*3, разборные, облегченные, профиль 80*40 мм, с сеткой м/ф – 1 шт. 3.Вышка судейская - 1 шт. 4.Кольцо баскетбольное амортизационное	690002, Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 4, (56-001) 690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013)

- 2 шт. 5.Кольцо баскетбольное d-450 мм -4 шт. 6.Стенка гимнастическая, 3,2*1,0 – 9 шт. 7.Стойка волейбольная универсальная со стаканами, механизм натяжения, пара - 1 шт, 8.Щит баскетбольный игровой, 10 мм, цельн. (180*105 см) - 2 шт Спортивный зал для проведения практических занятий № 31-016 1.Ковер для самбо - 1 шт. 2.Теннисный стол - 3 шт. 3.Ограждение – 3 шт. 4.Скамья деревянная - 6 шт. Спортивный зал для проведения практических занятий № 31-001 1.Беговая дорожка Housfit-1ш, 2.Велоэргометр-1шт, д 3.Стойка для приседания -1шт 7.Тренажер “Topneo” athletic-1 шт, 8.Тренажер имитации лыжного бега BODY”-1ш, 9.Мини- штанга - 3 шт, 10.Штанга для пауэрлифтинга 222,5кг- 1 шт 11.Штанга для аэробики, фитнеса(Бодипамп), комплект 19 кг- 5шт., 12.Скамья для жима горизонтальная – 1шт., 13.Гриф олимпийский L2200мм усиленный до 600 кг – 1шт., 14.Стойка для приседаний – 1шт. 15.Музыкальный центр Panasonik-sc-Vk680EE-K-2 шт., 16.Балансировочная доска Aerofit-20 шт., 17.Степ платформа Aerofit-20 шт 18.Стойка для гантелий-1шт., 19.Стойка для гимнастических палок-1 шт., 20.Штанга для аэробики-10 шт., 21.Гантели обрезиненные вес 0,5кг- 10 шт., 22.Гантели орезиненные вес 2кг- 10 шт., 23.Гантели орезиненные вес 1кг- 10 шт., 24.Гантели орезиненные вес 3кг- 10 шт. 25.Зеркала - 6 шт. 26.Стенка гимнастическая, 3,2*1,0- 2шт. 27. Велотренажер-1шт 28. Музыкальный центр Panasonik-sc-Vk680EE-K-2 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-016) 690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-001) 690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-002)

Спортивный зал для проведения практических занятий № 31-002 1.Гимнастические мячи - 5 шт. 2.Гимнастическая палка вес 3 кг - 10 шт. 3.Гимнастическая палка вес 4 кг - 10 шт. 4.Гимнастическая палка вес 5 кг - 5 шт. 5.Зеркала - 3 шт. 6.Обруч стальной утяжеленный 90см 1050г - 10 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013) 690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-001) (№ 1)
Специальное помещения для занятий шахматами № 31-013 1.Конференц – стул –ISO – 9 шт. 2.Стол письменный - 6 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-001) (№ 2)
Специальное помещение (раздевалка) № 1 1.Скамейка гимнастическая, 2м – 4 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013) (№ 1)
Специальное помещение (раздевалка) № 2 1.Скамейка гимнастическая, 2м – 4 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013) (№ 2)
Специальное помещение (раздевалка) № 1 1.Скамейка гимнастическая, 2м – 6 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-001)
Специальное помещение (раздевалка) № 2 1.Скамейка гимнастическая, 2м – 6 шт.	
Специальные помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 31-001 1.Спирометр портативный СпиросС-100 - 1 шт. 2.Динамометр становый ДС-500 – 1 шт. 3.Динамометр ДК-100 – 1 шт. 4.Весы медицинские ВЭМ-150 – 1 шт. 5.Подставка - 4 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013)
Специальные помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 31-013 1.Контейнер для мячей – 1 шт.	690002, Приморский край, г. Владивосток, Океанский проспект 163,

2.Двусторонний нагрудный номер – 50 шт. 3.Конус 38 см – 22 шт. 4.Профессиональный гамак для проведения оздоровительных занятий с лицами ОЗЗ - 5 шт. 5.Фишка разметочная – 1 шт. 6.Флажок для разметки поля набор - 1 шт. 7.Флаг – 1 шт. 8.Шкафы для приборов – 1 шт. Кабинет для самостоятельной работы студентов № 41-007 1.Комплект учебной мебели на 10 посадочных мест. 2. Персональные компьютеры (Моноблоки) «Lenovo Think Centre All-In-One M92z 23 - 10 шт. 3. Подключение к сети «Интернет» с доступом в электронно-образовательную среду ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.	(41-007)

3.7 Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем.

7-PDF Split & Merge

ABBYY FineReader

Microsoft Windows 7

3.8 Образовательные технологии Примеры интерактивных форм и методов проведения занятий:

Технология актуализации мотивационного потенциала образовательной среды – выполнение творческих заданий (составление комплексов упражнений для развития физических качеств, оценка функциональных состояний, ведение «Дневника самоконтроля»)
Технология обучения в сотрудничестве (умение работать сообща во временных командных группах, способность организовать совместную работу, понимать свою роль в качестве партнера) – подвижные игры: «Борьба за баскетбольный мяч», «Увернись», командные эстафеты. Метод групповой работы (в малых группах).
Технология работы с информацией (работа с различными информационными ресурсами, составление глоссария)

3.9 Разделы учебной дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами

п/№	Наименование последующих дисциплин	Разделы данной дисциплины, необходимые для изучения последующих дисциплин	
		7 семестр	9 семестр
		Волейбол	
1	Общественное здоровье и здравоохранение, экономика здравоохранения	+	+

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Обучение складывается из практических занятий (216 час.) и самостоятельной работы студента (112 час.), итого 328 час. Основное учебное время выделяется на практическую работу: повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, формированием устойчивого мотивационно - ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

Практические занятия проводятся в виде учебных занятий по волейбол в виде выполнения различных двигательных упражнений, общей физической подготовки, специальной подготовке и выполнения учебно-контрольных нормативов

В соответствии с требованиями ФГОС ВО в учебном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий (работа в малых группах, выполнение творческих заданий, учебно-тренировочных заданий). Работа студента в группе формирует чувство коллективизма и коммуникабельность. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет не менее 25% от аудиторных занятий.

По каждому разделу учебной дисциплины разработаны методические рекомендации для студентов и методические указания для преподавателей по всем разделам дисциплины в электронной базе кафедры.

Самостоятельная работа студентов подразумевает подготовку к практическим занятиям и текущему контролю, оценку физической подготовленности, оценку функционального состояния, заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом.

Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам Университета и кафедры.

Исходный уровень физической подготовленности студентов определяется выполнением учебно-контрольных нормативов, текущий контроль усвоения предмета определяется выполнением творческих заданий и выполнением учебно-контрольных нормативов по овладению физическими качествами.

В конце изучения учебной дисциплины проводится промежуточный контроль общей физической и спортивно-технической подготовленности с использованием тестового контроля, проверкой практических умений, выполнением практических заданий

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья установлен особый порядок освоения дисциплины с учетом состояния их здоровья.

5. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

5.1.1. Наличие соответствующих условий реализации дисциплины

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на основании письменного заявления дисциплина реализуется с учетом

особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей). Обеспечивается соблюдение следующих общих требований: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего такому обучающемуся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания и помещения, где проходят занятия, другие условия, без которых невозможно или затруднено изучение дисциплины.

5.1.2. Обеспечение соблюдения общих требований

При реализации дисциплины на основании письменного заявления обучающегося обеспечивается соблюдение следующих общих требований: проведение занятий для обучающихся-инвалидов и лиц с ОВЗ в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей обучающимся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего(их) обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей; пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

5.1.3. Доведение до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме всех локальных нормативных актов ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.

Все локальные нормативные акты ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России по вопросам реализации дисциплины (модуля) доводятся до сведения обучающихся с ОВЗ в доступной для них форме.

5.1.4. Реализация увеличения продолжительности прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Продолжительность прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности увеличивается по письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья. Продолжительность подготовки обучающегося к ответу на зачете увеличивается не менее чем на 0,5 часа.

Приложение 1

Тестовые задания по дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту волейбол

1. ***Кто является создателем игры волейбол*:**
а) *Морган
б) Акост
в) Эйнгорн

2. ***Что означает слово «волейбол»:***
а) скользящий мяч
б) *удар с лету
в) прыгающий мяч

3. ***Размеры игрового поля в волейбол:***
а) 15х30
б) 12х24
в) *9х18

4. **Высота сетки у мужчин:**
а) *2.43
б) 2.50
в) 2.20

5. ***Высота сетки у женщин:***
а) 2.34
б) 2.14
в) *2.24

6. ***Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде:***
а) 5
б) *6
в) 8

7. ***Во время игры команда получает очко:***
а) мяч попал в сетку
б) мяч вылетел в аут
в) *при успешном приземление мяча на площадку соперника

8. ***Во время игры команда получает очко:***
а) *команда соперника совершает ошибку
б) мяч попал в сетку
в) мяч вылетел в аут

9. ***Партия считается выигранной, если:***
а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка
б) команда первая набирает 30 очков
в) *команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка

10. ***Сколько раз можно коснуться мяча на площадке:***
а) 2
б) *3
в) 1

11. **Какой подачи нет в волейболе:**
а) *закручивающая подача
б) верхняя прямая
в) подача в прыжке

12. ***Игра в волейболе начинается с:***
а) перебpоса
б) *подачи
в) передачи

13. ***Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи:***
а) *да, может
б) любой игрок может принять мяч
в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне

14. ***Переход игроков осуществляется*:**
а) куда покажет тренер
б) против часовой стрелке
в) * по часовой стрелке

15. ***Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:***
а) *прием мяча
б) все ответы верны
в) отбивание мяча

16. ***Цель игры в три касания:***
а) запутать соперника
б) *подготовка к нападающему удару
в) для разыгрывания мяча

17. ***Как называется свободный защитник:***
а) лимеро
б) лидеро
в) *либеро

18. ***В последнее время в практике волейбола распространены:***
а) три варианта комплектования стартовой шестерки
б) *два варианта комплектования стартовой шестерки
в) четыре варианта комплектования стартовой шестерки

19. ***Групповые и командные тактические действия вначале изучаются:***
а) практически
б) индивидуально
в) *теоретически

20. ***В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить:***
а) две ступени
б) *три ступени
в) пять ступеней

21. ***Стартовая позиция блокирующего игрока – в середине сетки, в … от нее:***
а) *одном метре
б) двух метрах
в) полметра

22. ***Игра в защите состоит из:***
а) индивидуальных действий
б) *индивидуальных, групповых и командных действий
в) приема, передачи и нападающего удара

23. *Моделирование в волейболе представляет собой:*
а) тактику действий команды на конкретную игру
б) тактику действий сильнейших игроков команды
в) *выражение конечного состояния отдельных волейболистов и команды в целом

24. ***Передача мяча начинается с:***
а) выбора направления движения мяча
б) *разгибания ног, туловища, рук
в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча

25. ***В волейболе быстрота проявляется в:***
а) четырех основных формах
б) двух основных формах
в) *трех основных формах

26. ***Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по:***
а) конкретным указаниям тренера
б) *определенной схеме
в) произвольной схеме

27. ***При приеме подач игроку необходимо располагаться:***
а) *не ближе средней части площадки
б) в задней части площадки
в) за границей площадки

28. ***В соревновательном периоде тренировочного процесса наиболее целесообразно применять:***
а) постепенное повышение нагрузки
б) ступенчатый принцип нагрузки
в) *скачкообразный принцип нагрузки

29. ***Соревнования по волейболу могут быть:***
а) * только командными
б) командными и личными
в) только личными

30. ***Впервые волейбол дебютировал как олимпийский вид спорта на олимпиаде в:***
а) Мехико
б) *Токио
в) Мюнхен

Приложение 2

Творческое задание №1

Задание по обзору Интернет-ресурсов: по волейболу.

Каталог Интернет-ресурсов представляет собой тематически подобранный студентом перечень Интернет-сайтов. В каталоге необходимо отразить:

- титульный лист;
- тему (параграф, вопрос и пр.);
- название сайта;
- электронный адрес и дату обращения к источнику;
- краткое содержание Интернет-сайта (перечень вопросов, на которые можно получить ответы по данной теме / дисциплине и пр.)

Творческое задание №2

Задание по обзору периодической литературы и профессиональных изданий (библиографического списка) по волейболу.

Результатом обзора периодической литературы является библиографический список.

Библиографический список – обязательный элемент научной работы, реферата, курсовой, дипломной работы, диссертации, монографии и научного отчета. Список включает литературу, используемую при подготовке текста: цитируемую, упоминаемую, а также имеющую непосредственное отношение к исследуемой теме или вопросу. Большое значение имеет правильное библиографическое описание документов и рациональный порядок расположения их в списке.

Библиографический список, по сути, представляет собой упорядоченные библиографические описания работ, выполненные в соответствии с государственными стандартами. Для составления библиографического списка используется краткое библиографическое описание, состоящее только из обязательных элементов – выходных данных источника.

Пример:

1. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / [Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В. А. Иванов и др.]; под ред. Ю.Д. Железняка. — 8-е изд., перераб. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 464 с.

Творческое задание №3

Задания по составлению глоссария: по волейболу.

В понятиях концентрируются накопленные знания. Таким образом, воспроизведение определений этих понятий приобретает характер первоначальной ориентации в предмете. По каждому модулю дисциплины в качестве обязательной формы самостоятельной работы предусмотрено составления глоссария. Результат этой работы может служить полезным информационным ориентиром в последующей практической деятельности.

Краткие методические указания

Требования к оформлению глоссария по теме:

- титульный лист;
- словарь терминов, относящихся к выбранной теме (не менее 5 терминов);
- приведены примеры, свидетельствующие об общем владении ситуацией.

Пример:

Волейбол – регламентированная счётом неконтактная командная игра с мячом через сетку с ограниченной площадкой.

Подача – технический приём, посредством которого мяч вводится в игру.

Творческое задание №4

Творческое задание по составлению комплекса физических упражнений (темы):

1. Составить комплекс специальных физических упражнений на развитие силы при занятиях волейболом из 10 элементов.
2. Составить комплекс физических упражнений на развитие выносливости при занятиях волейболом из 10 элементов.
3. Составить комплекс физических упражнений на развитие быстроты при занятиях волейболом из 10 элементов.
4. Составить комплекс физических упражнений на развитие координационных способностей (быстроты реакции, быстроты движений) при занятиях волейболом из 10 элементов.
5. Составьте комплекс из 7-10 упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести.
6. Составьте комплекс из 5-7 упражнений на развитие гибкости.

Творческое задание №5

a) Проведите функциональные пробы до и после выполнения комплекса физических упражнений, заполните таблицу.

b) Дайте им оценку.

Таблица 1.

Функциональные пробы	Данные до занятия	Данные после занятия	Динамика показателей	Краткая характеристика занятия
Проба Ромберга				
Проба Яроцкого				
Ортостатическая проба				
Клиностатическая проба				

Творческое задание №6

a) Оцените функциональное состояние своей системы внешнего дыхания в покое и после выполнения физических упражнений.

b) Выполните гипоксические пробы и дайте оценку функциональному состоянию дыхательной системы.

Таблица 2.

Функциональные пробы	Данные до тренировки	Данные после тренировки	Динамики показателей	Краткая характеристика тренировки
Частота дыхания				
Проба Генчи				
Проба Штанге				
ЖЕЛ				

Творческое задание №7

a) Заполните Дневник самоконтроля.

b) Дайте оценку и сделайте выводы полученных результатов.

c) Использование восстановительных средств (какие, когда, сколько).

Показатели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Содержание и время (физической)двигательной активности							
Масса тела							
ЧСС утром							
ЧСС вечером							
Сон							
Аппетит							
Усталость после двигательной							

(физической) активности							
Усталость на след. утро							
Желание заниматься							
Нарушение режима							

Приложение 3

Ситуационные задачи

Задача № 1

Раздается свисток первого судьи на подачу с соответствующим жестом руки. Сразу же после свиста тренер одной из команд запрашивает «тайм – аут».

1. Должен ли второй судья отреагировать и назначить «тайм – аут»?
2. Сколько раз за партию команда может воспользоваться тайм – аутом в волейболе?

Задача № 2

Во время выполнения блокирования игрок одной из команд коснулся пальцами руки антенны, а при приземлении плечом коснулся нижнего края сетки.

1. Является ли ошибкой неумышленное касание нижнего края сетки?
2. Является ли ошибкой касание антенны при блокировании?

Задача № 3

Во время выполнения подачи игрок неудачно подбросил мяч, поймал его и повторно выполнил подброс.

1. Разрешено ли дважды подбрасывать мяч при выполнении подачи.
2. Сколько времени есть у подающего игрока после свиста судьи на подачу.

Задача № 4

Во время соревновательных матчей игроки команды регулярно путаются в расстановке, нарушают очередность подачи и перехода.

1. Какими правилами им следует руководствоваться при переходе?
2. Кто должен следить за очередностью подачи?

Задача № 5

Во время матча один из игроков получил травму.

1. Что следует сделать тренеру/капитану команду в этом случае?
2. Может ли команда продолжать игру впятером?

Приложение 4

Учебно-контрольные нормативы для определения физической подготовленности студентов ***основной*** группы

Юноши

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1.	Челночный бег 3х10 м (сек).	7,9	8,6	9,0	9,1	9,5
2.	Бег 100 м (сек)	13,1	14,1	14,4	15,1	15,3
3.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	130	125	120	110	100
4.	Прыжок в длину с места (см)	223	215	205	195	190
5.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	30	25	20	15	10
6.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	+13	+10	+8	+6	+2
7.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	48	45	37	35	33

Девушки

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1.	Челночный бег 3х10 м (сек).	7,9	8,6	9,0	9,1	9,5
2.	Бег 100 м (сек)	16,4	17,4	17,8	18,2	18,8
3.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	130	120	110	100	90
4.	Прыжок в длину с места (см)	223	215	205	195	190
5.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	15	12	11	10	9
6.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	+16	+14	+11	+9	+7
7.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	43	37	35	35	32

Учебно-контрольные нормативы для определения физической подготовленности студентов ***подготовительной*** группы

Юноши

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1.	Челночный бег 3х10 м (сек).	11,00	12,3	12,6	12,9	13,00
2.	Бег 100 м (сек)	20,3	20,6	20,9	21,3	21,6
3.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	105	100	95	90	85

4.	Прыжок в длину с места (см)	230	225	215	200	205
5.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	25	20	15	10	6
6.	Наклон вперёд из положения сед ноги прямые шире плеч (см).	+5	+4	+3	+2	+1
7.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	35	30	25	20	15

Девушки

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1.	Челночный бег 3х10 м (сек).	20,00	20,5	21,00	21,5	22,00
2.	Бег 100 м (сек)	24,0	24,7	28,3	29,0	30,0
3.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	105	100	95	90	85
4.	Прыжок в длину с места (см)	170	160	150	140	130
5.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	10	8	6	5	4
6.	Наклон вперёд из положения сед ноги прямые шире плеч (см).	+7	+6	+5	+4	+3
7.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	30	25	20	15	10

Приложение 5

Учебно-контрольные нормативы для определения специальной физической подготовленности студентов

Виды упражнений	Пол	Баллы				
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно		Неуд.
		100%	80%	60%	40%	20%
Техника выполнения подачи мяча (5 подач)	М Ж	5	4	3	2	1
Нижняя передача мяча в круге (кол-во раз) – тест для определения техники и уровня развития координации движений	М Ж	25	20	15	10	5
Верхняя передача мяча в парах (кол-во раз) – тест для определения уровня развития скоростно-силовой выносливости и координации движений	М Ж	8	7	6	5	4