**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**
**«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Среднерусский институт управления – филиал
Кафедра «Физическое воспитание»

УТВЕРЖДЕНО
Кафедрой «Физическое воспитание»
Протокол № 1 от «26» августа 2022 г.

Щеголев Александр Владимирович

Подписан: Щеголев Александр Владимирович
DN: C=RU, S=Орловская область, T=исполняющий обязанности директора, OU="СРЕДНЕРУССКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ - ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ""РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ"", O="ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ""РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ"", СНИЛС=13950729986, ИНН=575208091607, E=it@orel.ranepa.ru, G=Александр Владимирович, SN=Щеголев, CN=Щеголев Александр Владимирович
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: Среднерусский институт управления

# ПРОГРАММА СПЕЦИАЛИТЕТА

**(наименование образовательной программы)**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ,

# Б1.В.ДЭ.03.03 ВОЛЕЙБОЛ

**40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности**
**Государственно-правовая специализация**

**(код, наименование направления подготовки / специальности)**

Форма обучения: очная, заочная

год набора - 2023

Орел, 2022 г.

**Автор-составитель:**
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физического воспитания Максимова Е.Н.

**И. о. заведующего кафедрой**
физического воспитания,
кандидат педагогических наук, доцент Е.Н. Максимова

**СОДЕРЖАНИЕ:**

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - 4

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО.....5

3. Содержание и структура дисциплины - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - 6

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся.....11

5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине. .....12

6. Методические материалы по освоению дисциплины. .....16

7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет". .....24

7.1. Основная литература - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

командные действия) и тактике игры в защите (индивидуальные действия, групповые и командные действия). Тактика игры в нападении (индивидуальные действия, групповые и командные действия). Тактика игры в защите (индивидуальные действия, групповые и командные действия).....11
*Тема:* **Интегральная (игровая) подготовка**.....11
Применение технических приёмов в учебных играх по волейболу. Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.....11
Учебные игры. Контрольные игры. Правила участия в соревнованиях.....11
Учебные игры уменьшенными составами, игра 2х2. Игра 6х6. Правила игры в волейбол.....11
*Тема:* **Общая физическая подготовка**.....11
*Тема:* **Специальная физическая подготовка**.....12
Специальные подготовительные упражнения: упражнения для развития быстроты двигательной реакции и ориентировки, быстроты ответных действий, быстроты перемещения, ловкости, гибкости.....12
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся.....14
**4.1.** В ходе реализации дисциплины «Волейбол» используются следующие **методы текущего контроля** успеваемости обучающихся**:**----------14
**4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся**.....14
5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине.....15
5.3. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации.....15
**Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы I курса**----------15
**Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы II курса**----------16
**Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы III курса**----------17
Шкала оценивания.....19
6. Методические материалы по освоению дисциплины.....19
Описание полного объема практических умений и навыков, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности, примерный перечень домашних заданий, примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий содержатся в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС. https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749.....19
Дисциплина «Волейбол»» характеризуется следующими основными положениями:....20
- формированием основ знаний о физкультурной деятельности;.....20
- чередованием упражнений высокой и низкой интенсивности, направленных на развитие и совершенствование кондиционных способностей, обучающихся;.....20
- расширением коммуникативного опыта обучающихся в совместной деятельности;...20
- гибким введением новых элементов образования, интегрированием разнообразных видов двигательной деятельности;.....20
- овладением обучающимися умениями использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой, имеющих оздоровительную и кондиционную направленности;.....20
- расширением адаптивных и функциональных возможностей обучающихся, использованием методов индивидуализации физических нагрузок (метод «круговой тренировки», «сопряженного» упражнения);.....20

- решением оздоровительных задач специфическими средствами физического воспитания (физические упражнения, естественные факторы природы, закаливание); 20
- отведением основного учебного времени на работу в режиме спортивной тренировки; 20
- развитием индивидуальных свойств личности через личностно-ориентированный подход в двигательной деятельности; 20
- контролем, направленным на уровень сформированности коммуникативной, теоретической и двигательной компетенции, самостоятельной двигательной активности обучающихся. 20
- каждое практическое занятие целесообразно начинать с общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на воспитание физических качеств обучающегося (гибкости, быстроты, силы, ловкости, выносливости), что, естественно, может улучшить его физическое развитие и физическую подготовленность, а это, в свою очередь, отразится на показателях здоровья. 20
Через физические упражнения познаются законы движения в окружающей среде собственного тела, и его частей. Выполняя физические упражнения, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми и совершенствуют имеющиеся двигательные умения и навыки. 20
На практических занятиях могут применяться специфические методы (характерные только для процесса физического воспитания). 20
Методы строгого регламентированного упражнения (они позволяют осуществлять двигательную деятельность обучающихся): 20
1) по подбору упражнений, очередности выполнения; 20
2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности; 20
3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки; 20
4) избирательно воспитывать физические качества и т.д. 20
Игровой метод (использование упражнений в игровой форме); 20
Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме). 20
Промежуточный контроль умений и навыков изучаемой дисциплины осуществляется на практических занятиях. 20
Обучающийся получает допуск к зачету при успешном выполнении вех видов учебных занятий. 20
К зачету необходимо готовится целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период зачётно-экзаменационной сессии, как правило, показывают не слишком удовлетворительные результаты. Систематическое выполнение учебной работы на практических учебно-тренировочных занятиях позволит успешно освоить дисциплину и повысить общий уровень физической подготовки и здоровья в целом. 20
**Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам (328 ак.ч.)** - - -

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы.

1.1. Дисциплина «Волейбол» обеспечивает овладение универсальной компетенцией **УК ОС-7**:

**способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.**

| Код компетенции | Наименование компетенции | Код компонента компетенции | Наименование компонента компетенции |
|---|---|---|---|
| УК ОС-7 | Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК ОС-7 | Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

1.2. В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

| **ОТФ/ТФ** ***(при наличии профстандарта)/*** **трудовые или профессиональные действия** | **Код компонента компетенции** | **Результаты обучения** |
|---|---|---|
| сохранение, укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств | Кругозор личности в сфере физической культуры и спорта; Творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; Практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение, укрепление здоровья, развитие и совершенствование | **На уровне знаний:** Кругозор личности в сфере физической культуры и спорта. Знания можно разделить на теоретические, методические и практические. Знания необходимы для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности. |
| | | **На уровне умений:** Творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. |

| | | |
|---|---|---|
| | психофизических способностей и качеств | **На уровне навыков:** Система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, а также овладение обучающимися навыков по составлению, выполнению комплекса упражнений гимнастики и контролированию своего физического состояния. |

## 2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Освоение дисциплины «Волейбол» происходит на 1, 2 и 3 (1-6 семестры) обучения в соответствии с учебным планом.

**Общий объем дисциплины** «Волейбол» составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов, в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий - практические занятия (далее – ПЗ) (виды занятий семинарского типа, за исключением лабораторных работ).

**Место дисциплины в структуре образовательной программы:**
Дисциплина «Волейбол» на 1 курсе изучается одновременно с дисциплиной «Физическая культура и спорт», которая также служит дальнейшим основанием для ее изучения на 2-3 курсах.

Дисциплина «Волейбол» является вариативной составляющей образовательной программы, значимость дисциплины обусловлена гармонизацией духовных и физических сил, формированием общечеловеческих ценностей, системой знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности обучающегося, нацеленностью на здоровый образ жизни, физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья – основы для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности.

## 3. Структура и содержание дисциплины

### 3.1. Структура дисциплины

***Для очной формы обучения***

| № п/п | Наименование тем и/или разделов | Объем дисциплины, час. | | | | | | Форма текущего контроля успеваемости[1], промежуточной аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий | | | | СРО | |
| | | | Л/ДОТ | ЛР/ДОТ | ПЗ/ДОТ | КСР | | |
| **Практический раздел** | | | | | | | | |
| 1. | Технико-тактическая подготовка | 100 | - | - | 100 | - | - | Т, Р, О, У, СН |
| 2. | Интегральная (игровая) подготовка | 78 | - | - | 78 | - | - | Т, Р, О, У, СН |
| 3. | Общая физическая подготовка | 60 | - | - | 60 | - | - | Т, Р, О, У, СН |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 54 | - | - | 54 | - | - | Т, Р, О, У, СН |
| 5. | Прикладно-ориентированная подготовка | 36 | - | - | 36 | - | - | Т, Р, О, У, СН |
| Промежуточная аттестация | | **зачет** | | | | | | |
| **Итого** | | **328** | **-** | **-** | 328 | **-** | **-** | |

*Используемые сокращения:*
Л – занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся).
ЛР – лабораторные работы (вид занятий семинарского типа).
ПЗ – практические занятия (виды занятий семинарского типа, за исключением лабораторных работ).
КСР – индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации).
ДОТ – занятия, проводимые с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением виртуальных аналогов профессиональной деятельности.
СРО – самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

*Примечание: формы текущего контроля успеваемости: тестирование (Т), реферат (Р), опрос (О), упражнения (У), сдача нормативов (СН).*

*Для заочной формы обучения*

| № п/п | Наименование тем и/или разделов | Объем дисциплины, час. | | | | | | Форма текущего контроля успеваемости[1], промежуточной аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий | | | | СРО | |
| | | | Л/ДОТ | ЛР/ДОТ | ПЗ/ДОТ | КСР | | |
| **Практический раздел** | | | | | | | | |
| 1. | Технико-тактическая подготовка | 100 | - | - | | - | 100 | Т, Р, О, У, СН |
| 2. | Интегральная (игровая) подготовка | 78 | - | - | | - | 78 | Т, Р, О, У, СН |
| 3. | Общая физическая подготовка | 60 | - | - | | - | 60 | Т, Р, О, У, СН |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 54 | - | - | | - | 54 | Т, Р, О, У, СН |
| 5. | Прикладно-ориентированная подготовка | 36 | - | - | | - | 36 | Т, Р, О, У, СН |
| Промежуточная аттестация | | **зачет** | | | | | | |
| **Итого** | | **328** | **-** | **-** | | **-** | **328** | |

*Используемые сокращения:*
Л – занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся).
ЛР – лабораторные работы (вид занятий семинарского типа).
ПЗ – практические занятия (виды занятий семинарского типа, за исключением лабораторных работ).
КСР – индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации).
ДОТ – занятия, проводимые с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением виртуальных аналогов профессиональной деятельности.
СРО – самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

*Примечание: формы текущего контроля успеваемости: тестирование (Т), реферат (Р), опрос (О), упражнения (У), сдача нормативов (СН).*

## 3.2. Содержание дисциплины

### *Тема:* **Технико-тактическая подготовка**

Основы игры в волейбол. Обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры в нападении: стойкам, перемещениям, прыжкам, остановкам, подачам (нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя прямая подача, верхняя боковая подача), передачам мяча (верхняя передача мяча, верхняя передача мяча в прыжке), нападающим ударам (прямой нападающий удар, прямой нападающий удар с переводом, боковой нападающий удар). Обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры в защите: стойкам, перемещениям, блокированию (неподвижное, зонное и подвижное, одиночное и групповое), приемам мяча (нижняя передача мяча двумя руками, нижняя передача мяча одной рукой). Подводящие упражнения: в парах, в тройках. Сочетание перемещений с действиями с мячом: ловля и броски набивных мячей. Перемещения в колоннах: лицом, боком, спиной, по сигналу. Подводящие упражнения, упражнения по технике подач, передач мяча, нападающих ударов, блокированию и приемам мяча. Подводящие упражнения по тактике игры в нападении (индивидуальные действия, групповые и командные действия) и тактике игры в защите (индивидуальные действия, групповые и командные действия). Тактика игры в нападении (индивидуальные действия, групповые и командные действия). Тактика игры в защите (индивидуальные действия, групповые и командные действия).

### *Тема:* **Интегральная (игровая) подготовка**

Применение технических приёмов в учебных играх по волейболу. Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
Учебные игры. Контрольные игры. Правила участия в соревнованиях.
Учебные игры уменьшенными составами, игра 2х2. Игра 6х6. Правила игры в волейбол.
Подбор соревновательных упражнений, самостоятельные регулярные тренировки; участие в соревнованиях.

### *Тема:* **Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах.
Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднимание ног с мячом. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, брусья). Смешанные висы.
Выполнение упражнений из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длинны шага; различные виды ходьбы (на

носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лёжа; перемещения из положения упор лёжа.

Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества. Прыжковые упражнения с весом собственного тела с использованием инвентаря (скакалка, барьер, скамейка) и без; ходьба выпадами; приседания на одной ноге. Комплексы упражнений по типу круговой тренировки скоростно-силовой и силовой направленности.

Элементы спортивных и подвижные игры: волейбол. ручной мяч, футбол. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Эстафета с бегом», «эстафета с прыжками», «Перестрелка», «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй, унеси» и др. Специальные эстафеты с выполнением заданий в сочетании с определёнными препятствиями.

### *Тема:* **Специальная физическая подготовка**

Специальные подготовительные упражнения: упражнения для развития быстроты двигательной реакции и ориентировки, быстроты ответных действий, быстроты перемещения, ловкости, гибкости.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5-10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках, с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360˚– прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающийся выполняет определенные действия.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360˚– прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование. Специальная эстафета с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения с отягощением, многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Бег с остановками и изменениями направлений. Челночный бег.

Бег с различной скоростью чередованием с ходьбой. Бег или кросс до 500 метров, 1000 метров на скорость.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременной сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и

попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках по кругу, носки ног на месте. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Упражнение для кистей рук с гантелями. Многократная передача волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее.
Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества и «взрывную силу». Прыжковые упражнения с весом собственного тела с использованием инвентаря (скакалка, барьер, скамейка) и без; ходьба выпадами; приседания на одной ноге. Комплексы упражнений по типу круговой тренировки скоростно-силовой и силовой направленности.

*Тема:* **Прикладно-ориентированная подготовка**

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.
Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры рук. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд из упора присев. Кувырок назад из упора присев.
Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки, многоскоки Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

## 4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

**4.1.** В ходе реализации дисциплины «Волейбол» используются следующие **методы текущего контроля** успеваемости обучающихся**:**

| | **Тема и/или раздел** | **Методы текущего контроля успеваемости** |
|---|---|---|
| 1. | Практический раздел (учебно-тренировочные занятия) | Тестируются нормативы текущего контроля успеваемости |
| 2. | Практический раздел (самостоятельные учебно-тренировочные занятия) | Предоставление реферата (для очно-заочной и заочной форм обучения) |

### 4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

**Примерный перечень тем рефератов**

1. Волейбол в российской системе физического воспитания лиц различных возрастных групп.
2. История возникновения волейбола и развитие игры в России и в мире.
3. История участия российских волейболистов в Чемпионатах Европы, Чемпионатах Мира.
4. Разновидности волейбола.
5. Волейбол: правила, основные приемы, техника и тактика игры.
6. Передачи мяча в волейболе. Их разновидности. Методика совершенствования.
7. Индивидуальные действия и групповые взаимодействия в нападении. Методика обучения.
8. Командные действия в нападении. Система игры с выходящим связующим из-за игрока. Командные действия в защите. Система игры углом вперед, система игры углом назад.
9. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья.
10. Использование дополнительного оборудования и тренажеров в процессе обучения техническим приемам игры.
11. Организация и методика проведения соревнований по волейболу.
12. Морфо-функциональные изменения, происходящие при занятиях волейболом.
13. Правила техники безопасности во время занятий волейболом, предупреждение травматизма на занятиях по волейболу.
14. Анализ современного состояния развития волейбола (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
15. Волейбол в системе адаптивного спорта.

## 5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

**5.1.** Зачет выставляется по накопительной системе (схеме) и проводится с применением **следующих методов (средств):**
для обучающихся основной медицинской группы: оценка контрольного тестирования физической подготовленности в течение семестра, оценка за работу на занятиях, оценка посещаемости занятий; участие в спортивных соревнованиях.
для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе или освобожденных от практических занятий (на 1 месяц и более): оценка посещаемости занятий, оценка работы на занятиях, участие в студенческих конференциях, судействе соревнований, устный опрос, собеседование по реферату.
При изучении дисциплины, обучающиеся в течении семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, участвуют в различных соревнованиях и сдают зачет.
Успешность работы обучающегося в учебном семестре по дисциплине оценивается по пятибалльной шкале.

**5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации**

| Компонент компетенции | Ключевой/промежуточный индикатор оценивания | Критерий оценивания |
|---|---|---|
| | На основе самодиагностики физического состояния отбираются и реализуются методы поддерживания физического здоровья | Формирование уровня функциональных и двигательных способностей, соответствующий возрасту уровень технической, скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости. |

**5.3. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации**

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы I курса**

***Девушки***

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бег 2000 м., мин. | 10,15-10,49 | 10,50-11,14 | 11,15-11,49 | 11,50-12,15 | 12,15 и более |
| 2. | Бег 100 м., сек. | 15,7 и менее | 15,8-16,0 | 16,1-17,0 | 17,1-17,9 | 18,0 и более |
| 3. | Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги согнуты в коленях, руки за головой. кол-во раз | 60 и более | 50-59 | 40-49 | 30-39 | 29 и менее |
| 4. | Прыжок в длину с места, см | 180-190 | 169-179 | 161-168 | 151-160 | 150 и менее |
| 5. | Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин. | 120 и более | 115 | 100 | 95 | 85 и менее |
| 6. | Сгибание рук в упоре лежа, количество раз. | 15 и более | 12 | 9 | 7 | 5 и менее |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 7. | Передачи в парах через сетку 2-я руками сверху | 15-16 | 13-14 | 11-12 | 9-10 | 8 и менее |
| 8. | Передачи в парах через сетку 2-я руками снизу | 15-16 | 13-14 | 11-12 | 9-10 | 8 и менее |
| 9. | Передача от стены 2-я руками сверху, с расстояния 2-3 м | 12-13 | 10-11 | 8-9 | 6-7 | 5 и менее. |
| 10. | Передача от стены 2-я руками снизу, с расстояния 2-3 м. | 12-13 | 10-11 | 8-9 | 6-7 | 5 и менее. |
| 11. | Подача (верхняя, нижняя), из 10 попыток | 8-9 | 6-7 | 4-5 | 2-3 | 1 |
| 12. | Нападающий удар из зоны №4, из 10 попыток | 6-7 | 5-6 | 4-5 | 3-4 | 1-2 |

***Юноши***

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13. | Бег 3000 м., мин. | 12,00-12,34 | 12,35-13,9 | 13,10-13,49 | 13,50-14,00 | 14,01 и более |
| 14. | Бег 100 м., сек. | 13,1 и менее | 13,2-13,9 | 14,0-14,2 | 14,3-14,5 | 14,6 и более |
| 15. | Подтягивание на перекладине кол-во раз | 15 и более | 10-12 | 8-9 | 6-7 | 5 и менее |
| 16. | Прыжок в длину с места, см | 241-250 | 231-240 | 223-230 | 216-222 | 216 и менее |
| 17. | Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин. | 120 и более | 115 | 100 | 95 | 85 и менее |
| 18. | Сгибание рук в упоре на брусьях, количество раз. | 15 и более | 12 | 9 | 7 | 5 и менее |
| 19. | Передачи в парах через сетку 2-я руками сверху | 17-18 | 15-16 | 13-14 | 11-12 | 10 и менее |
| 20. | Передачи в парах через сетку 2-я руками снизу | 17-18 | 15-16 | 13-14 | 11-12 | 10 и менее |
| 21. | Передача от стены 2-я руками сверху, с расстояния 2-3 м | 14-15 | 12-13 | 10-11 | 8-9 | 7 и менее. |
| 22. | Передача от стены 2-я руками снизу, с расстояния 2-3 м. | 14-15 | 12-13 | 10-11 | 8-9 | 7 и менее. |
| 23. | Подача (верхняя, нижняя), из 10 попыток | 9-10 | 7-8 | 5-6 | 3-4 | 2 |
| 24. | Нападающий удар из зоны №4, из 10 попыток | 8-9 | 7-8 | 6-7 | 4-5 | 2-3 |

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы II курса**

***Девушки***

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бег 2000 м., мин. | 10,15-10,49 | 10,50-11,14 | 11,15-11,49 | 11,50-12,15 | 12,15 и более |
| 2. | Бег 100 м., сек. | 15,7 и менее | 15,8-16,0 | 16,1-17,0 | 17,1-17,9 | 18,0 и более |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3. | Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги согнуты в коленях, руки за головой. кол-во раз | 60 и более | 50-59 | 40-49 | 30-39 | 29 и менее |
| 4. | Прыжок в длину с места, см | 180-190 | 169-179 | 161-168 | 151-160 | 150 и менее |
| 5. | Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин. | 120 и более | 115 | 100 | 95 | 85 и менее |
| 6. | Сгибание рук в упоре лежа, количество раз. | 15 и более | 12 | 9 | 7 | 5 и менее |
| 7. | Передачи в парах через сетку 2-я руками сверху | 15-16 | 13-14 | 11-12 | 9-10 | 8 и менее |
| 8. | Передачи в парах через сетку 2-я руками снизу | 15-16 | 13-14 | 11-12 | 9-10 | 8 и менее |
| 9. | Передача от стены 2-я руками сверху, с расстояния 2-3 м | 12-13 | 10-11 | 8-9 | 6-7 | 5 и менее. |
| 10. | Передача от стены 2-я руками снизу, с расстояния 2-3 м. | 12-13 | 10-11 | 8-9 | 6-7 | 5 и менее. |
| 11. | Подача (верхняя, нижняя), из 10 попыток | 8-9 | 6-7 | 4-5 | 2-3 | 1 |
| 12. | Нападающий удар из зоны №4, из 10 попыток | 6-7 | 5-6 | 4-5 | 3-4 | 1-2 |

***Юноши***

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бег 3000 м., мин. | 12,00-12,34 | 12,35-13,9 | 13,10-13,49 | 13,50-14,00 | 14,01 и более |
| 2. | Бег 100 м., сек. | 13,1 и менее | 13,2-13,9 | 14,0-14,2 | 14,3-14,5 | 14,6 и более |
| 3. | Подтягивание на перекладине кол-во раз | 15 и более | 10-12 | 8-9 | 6-7 | 5 и менее |
| 4. | Прыжок в длину с места, см | 241-250 | 231-240 | 223-230 | 216-222 | 216 и менее |
| 5. | Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин. | 120 и более | 115 | 100 | 95 | 85 и менее |
| 6. | Сгибание рук в упоре на брусьях, количество раз. | 15 и более | 12 | 9 | 7 | 5 и менее |
| 7. | Передачи в парах через сетку 2-я руками сверху | 17-18 | 15-16 | 13-14 | 11-12 | 10 и менее |
| 8. | Передачи в парах через сетку 2-я руками снизу | 17-18 | 15-16 | 13-14 | 11-12 | 10 и менее |
| 9. | Передача от стены 2-я руками сверху, с расстояния 2-3 м | 14-15 | 12-13 | 10-11 | 8-9 | 7 и менее. |
| 10. | Передача от стены 2-я руками снизу, с расстояния 2-3 м. | 14-15 | 12-13 | 10-11 | 8-9 | 7 и менее. |
| 11. | Подача (верхняя, нижняя), из 10 попыток | 9-10 | 7-8 | 5-6 | 3-4 | 2 |
| 12. | Нападающий удар из зоны №4, из 10 попыток | 8-9 | 7-8 | 6-7 | 4-5 | 2-3 |

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы III курса**

***Девушки***

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бег 2000 м., мин. | 10,15-10,49 | 10,50-11,14 | 11,15-11,49 | 11,50-12,15 | 12,15 и более |
| 2. | Бег 100 м., сек. | 15,7 и менее | 15,8-16,0 | 16,1-17,0 | 17,1-17,9 | 18,0 и более |
| 3. | Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги согнуты в коленях, руки за головой. кол-во раз | 60 и более | 50-59 | 40-49 | 30-39 | 29 и менее |
| 4. | Прыжок в длину с места, см | 180-190 | 169-179 | 161-168 | 151-160 | 150 и менее |
| 5. | Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин. | 120 и более | 115 | 100 | 95 | 85 и менее |
| 6. | Сгибание рук в упоре лежа, количество раз. | 15 и более | 12 | 9 | 7 | 5 и менее |
| 7. | Передачи в парах через сетку 2-я руками сверху | 15-16 | 13-14 | 11-12 | 9-10 | 8 и менее |
| 8. | Передачи в парах через сетку 2-я руками снизу | 15-16 | 13-14 | 11-12 | 9-10 | 8 и менее |
| 9. | Передача от стены 2-я руками сверху, с расстояния 2-3 м | 12-13 | 10-11 | 8-9 | 6-7 | 5 и менее. |
| 10. | Передача от стены 2-я руками снизу, с расстояния 2-3 м. | 12-13 | 10-11 | 8-9 | 6-7 | 5 и менее. |
| 11. | Подача (верхняя, нижняя), из 10 попыток | 8-9 | 6-7 | 4-5 | 2-3 | 1 |
| 12. | Нападающий удар из зоны №4, из 10 попыток | 6-7 | 5-6 | 4-5 | 3-4 | 1-2 |

***Юноши***

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бег 3000 м., мин. | 12,00-12,34 | 12,35-13,9 | 13,10-13,49 | 13,50-14,00 | 14,01 и более |
| 2. | Бег 100 м., сек. | 13,1 и менее | 13,2-13,9 | 14,0-14,2 | 14,3-14,5 | 14,6 и более |
| 3. | Подтягивание на перекладине кол-во раз | 15 и более | 10-12 | 8-9 | 6-7 | 5 и менее |
| 4. | Прыжок в длину с места, см | 241-250 | 231-240 | 223-230 | 216-222 | 216 и менее |
| 5. | Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин. | 120 и более | 115 | 100 | 95 | 85 и менее |
| 6. | Сгибание рук в упоре на брусьях, количество раз. | 15 и более | 12 | 9 | 7 | 5 и менее |
| 7. | Передачи в парах через сетку 2-я руками сверху | 17-18 | 15-16 | 13-14 | 11-12 | 10 и менее |
| 8. | Передачи в парах через сетку 2-я руками снизу | 17-18 | 15-16 | 13-14 | 11-12 | 10 и менее |
| 9. | Передача от стены 2-я руками сверху, с расстояния 2-3 м | 14-15 | 12-13 | 10-11 | 8-9 | 7 и менее. |
| 10. | Передача от стены 2-я руками снизу, с расстояния 2-3 м. | 14-15 | 12-13 | 10-11 | 8-9 | 7 и менее. |
| 11. | Подача (верхняя, нижняя), из 10 попыток | 9-10 | 7-8 | 5-6 | 3-4 | 2 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 12. | Нападающий удар из зоны №4, из 10 попыток | 8-9 | 7-8 | 6-7 | 4-5 | 2-3 |

**Шкала оценивания**

| **Шкала оценивания по дисциплине** | |
|---|---|
| **Средний балл, сданных нормативов** | **Оценка** |
| 0-2,5 | «не зачтено» |
| 2,6-5 | «зачтено» |

***Промежуточная аттестация (зачёт)*** – выставляется на основе определения среднего балла по результатам всех контрольных нормативов, учета посещаемости занятий на протяжении семестра. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

Условием допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» является регулярность посещения практических учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Обучающиеся допускаются к зачету по дисциплине в случае:

- посещения ими не менее 75% занятий, предусмотренных расписанием и выполнения ими учебного плана по дисциплине;
- выполнения контрольных нормативов, предусмотренных программой дисциплины.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты выполнения практических тестов по темам рабочей программы.

Обучающиеся, не посещающие практические занятия без уважительной причины, обязаны отработать их до сдачи контрольных нормативов.

Обучающиеся, отнесенные к подготовительной и специальной медицинской группе, а также освобожденные от практических занятий по изучаемой дисциплине по состоянию здоровья на длительный срок выполняют теоретические задания: составление комплексов упражнений, написание рефератов, написание статей, докладов. А также участвуют в судействе соревнований, волонтерской деятельности, студенческих научных конференциях, круглых столах.

## 6. Методические материалы по освоению дисциплины

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учитывается ряд индивидуальных особенностей. Овладение достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на работе обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Описание полного объема практических умений и навыков, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности, примерный перечень домашних заданий, примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий содержатся в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС. https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749
Дисциплина «Волейбол»» характеризуется следующими основными положениями:

- формированием основ знаний о физкультурной деятельности;
- чередованием упражнений высокой и низкой интенсивности, направленных на развитие и совершенствование кондиционных способностей, обучающихся;
- расширением коммуникативного опыта обучающихся в совместной деятельности;
- гибким введением новых элементов образования, интегрированием разнообразных видов двигательной деятельности;
- овладением обучающимися умениями использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой, имеющих оздоровительную и кондиционную направленности;
- расширением адаптивных и функциональных возможностей обучающихся, использованием методов индивидуализации физических нагрузок (метод «круговой тренировки», «сопряженного» упражнения);
- решением оздоровительных задач специфическими средствами физического воспитания (физические упражнения, естественные факторы природы, закаливание);
- отведением основного учебного времени на работу в режиме спортивной тренировки;
- развитием индивидуальных свойств личности через личностно-ориентированный подход в двигательной деятельности;
- контролем, направленным на уровень сформированности коммуникативной, теоретической и двигательной компетенции, самостоятельной двигательной активности обучающихся.
- каждое практическое занятие целесообразно начинать с общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на воспитание физических качеств обучающегося (гибкости, быстроты, силы, ловкости, выносливости), что, естественно, может улучшить его физическое развитие и физическую подготовленность, а это, в свою очередь, отразится на показателях здоровья.

Через физические упражнения познаются законы движения в окружающей среде собственного тела, и его частей. Выполняя физические упражнения, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми и совершенствуют имеющиеся двигательные умения и навыки.

На практических занятиях могут применяться специфические методы (характерные только для процесса физического воспитания).

Методы строгого регламентированного упражнения (они позволяют осуществлять двигательную деятельность обучающихся):

1) по подбору упражнений, очередности выполнения;
2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности;
3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;
4) избирательно воспитывать физические качества и т.д.

Игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

Промежуточный контроль умений и навыков изучаемой дисциплины осуществляется на практических занятиях.

Обучающийся получает допуск к зачету при успешном выполнении вех видов учебных занятий.

К зачету необходимо готовится целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период зачётно-экзаменационной сессии, как правило, показывают не слишком удовлетворительные результаты. Систематическое выполнение учебной работы на практических учебно-тренировочных занятиях позволит успешно освоить дисциплину и повысить общий уровень физической подготовки и здоровья в целом.

**Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам (328 ак.ч.)**

***Для очной формы обучения***

| **Разделы учебной программы** | **Семестры** | | | | | | **Всего часов** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | |
| Практические занятия | 36 | 36 | 64 | 64 | 64 | 64 | **328** |
| Промежуточная аттестация | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | |
| **Итого** | **36** | **36** | **64** | **64** | **64** | **64** | **328** |

***Для заочной формы обучения***

| **Разделы учебной программы** | **Семестры** | | | | | | **Всего часов** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | |
| Практические занятия | | | | | | | |
| Самостоятельная работа | | | 328 | | | | **328** |
| Промежуточная аттестация | | | зачет | | | | |
| **Итого** | | | **328** | | | | **328** |

**Распределение учебных часов по темам и видам занятий**

***Для очной формы обучения***

| **№ Семестра** | **Наименование тем** | **Всего часов** | **Аудиторные часы и практические занятия** | **Самостоятельная работа** |
|---|---|---|---|---|
| **Семестр 1** | Технико-тактическая подготовка | 10 | 10 | - |
| | Интегральная (игровая) подготовка | 7 | 7 | - |
| | Общая физическая подготовка | 9 | 9 | - |
| | Специальная физическая | 6 | 6 | - |
| | Прикладно-ориентированная | 4 | 4 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Всего:** | **36** | **36** | **-** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Семестр 2** | Технико-тактическая подготовка | 10 | 10 | - |
| | Интегральная (игровая) | 7 | 7 | - |
| | Общая физическая подготовка | 9 | 9 | - |
| | Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | - |
| | Прикладно-ориентированная подготовка | 4 | 4 | |
| | **Всего:** | **36** | **36** | **-** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Семестр 3** | Технико-тактическая подготовка | 20 | 20 | - |
| | Интегральная (игровая) подготовка | 16 | 16 | - |
| | Общая физическая подготовка | 11 | 11 | - |
| | Специальная физическая подготовка | 10 | 10 | - |
| | Прикладно-ориентированная | 7 | 7 | - |
| | **Всего:** | **64** | **64** | **-** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Семестр 4** | Технико-тактическая подготовка | 20 | 20 | - |
| | Интегральная (игровая) подготовка | 16 | 16 | - |
| | Общая физическая подготовка | 11 | 11 | - |
| | Специальная физическая подготовка | 10 | 10 | - |
| | Прикладно-ориентированная подготовка | 7 | 7 | - |
| | **Всего:** | **64** | **64** | **-** |
| **Семестр 5** | Технико-тактическая подготовка | 20 | 20 | - |
| | Интегральная (игровая) подготовка | 16 | 16 | - |
| | Общая физическая подготовка | 10 | 10 | - |
| | Специальная физическая | 11 | 11 | - |
| | Прикладно-ориентированная подготовка | 7 | 12 | - |
| | **Всего:** | **64** | **64** | **-** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Семестр 6** | Технико-тактическая подготовка | 20 | 20 | - |
| | Интегральная (игровая) подготовка | 16 | 16 | - |
| | Общая физическая подготовка | 10 | 10 | - |
| | Специальная физическая подготовка | 11 | 11 | - |
| | Прикладно-ориентированная подготовка | 7 | 7 | - |
| | **Всего:** | **64** | **64** | **-** |
| | **Итого:** | **328** | **328** | **-** |

*Для заочной формы обучения*

| № Семестра | Наименование тем | Всего часов | Аудиторные часы и практические занятия | Самостоятельная работа |
|---|---|---|---|---|
| **Семестр 1** | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | **Всего:** | | | |
| **Семестр 2** | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | **Всего:** | | | |
| **Семестр 3** | Технико-тактическая подготовка | 100 | | 100 |
| | Интегральная (игровая) подготовка | 78 | | 78 |
| | Общая физическая подготовка | 60 | | 60 |
| | Специальная физическая подготовка | 54 | | 54 |
| | Прикладно-ориентированная подготовка | 36 | | 36 |
| | **Всего:** | **328** | | **328** |
| **Семестр 4** | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | **Всего:** | | | |
| **Семестр 5** | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | **Всего:** | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Семестр 6** | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | **Всего:** | | | |
| | **Итого:** | **328** | | **328** |

**Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ**

**Реферат -** это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплине.
Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.
Чтобы изложить собственное мнение по определенной проблеме, требуется, *во-первых,* хорошо знать материал, а *во-вторых,* быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания обучающегося, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во *введении* (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показываются цель и задачи производимого в реферате анализа. В *основной* части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В *заключении* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с целью и задачами реферата делаются выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 10 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. Поля: левое - 35 мм, правое - до 15 мм, верхнее и нижнее - не менее 20 мм. Формат: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 12-й или 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).
Рефераты могут быть сданы обучающимися и проверены преподавателем, как в системе дистанционного обучения (СДО), так и на бумажном носителе.

## 7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет".

### 7.1. Основная литература

1. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В. П. Губа. - Москва: Спорт, 2020. - 720 с. - ISBN 978-5-907225-41-1. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1153739

2. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. - Москва : ИНФРА-М, 2025. - 335 с.: ил. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-018540-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/2175037

3. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: Учебник / Виноградов Г.П. - Москва: Спорт, 2017. - 408 с.ISBN 978-5-906839-30-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/913318

4. Вышедко, А. М. Современные аспекты атлетической гимнастики: монография / А.М. Вышедко, Л.Т. Сабинин, А.В. Морозов; под ред.Е.Н. Даниловой. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2018. - 212 с. - ISBN 978-5-7638-3859-6. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1031851

5. Бударников А.А. Методические основы пауэрлифтинга в вузе: Учебное пособие/ А.А. Бударников./ М.: Изд-во ФГБОУ ВПО РУДН, 2012. - 156с. http://www.iprbookshop.ru/11406

6. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2024. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-8. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/2098104

7. Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1027339

8. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. - 283 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-31286-5. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1081521

9. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2024. - ISBN 978-5-9909615-6-2. https://znanium.com/catalog/product/1023871

### 7.2. Дополнительная литература

1. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. – М.: Изд-во РАНХиГС, 2019. https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351762
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169 с. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351765
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351764
5. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова,

В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351763
6. Ветков Н.Е., Махов С.Ю Спортивные и подвижные игры. Учебно-методическое пособие. Орел: Изд-во ОФ РАНХиГС. 2016. – 128с.
7. Максимова Е.Н., Ветков Н.Е., Алексеенков А.Е. Самоконтроль при занятиях физически-ми упражнениями: Учебно-методическое пособие - Орел: Изд-во СИУ-филиал РАНХиГС, 2017. - 52с.

### 7.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

### 7.4. Интернет-ресурсы (базы данных, мультимедиа ресурсы, сайты, порталы и иные ресурсы)

1. Электронный каталог библиотеки РАНХиГС http://ranepa.ru
2. ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/
3. Научная электронная библиотека https://elibrary.ru/

## 8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

### Спортивная база кафедры физического воспитания

| № п/п | Наименование спортсооружений | Количество | Площадь одного сооружения | Учебный корпус | Виды спорта |
|---|---|---|---|---|---|
| **1.** | Спортивно-учебное здание | 1 | 1151,8 м$^2$ | Орловская область, г. Орёл, ул. Октябрьская, 12 | волейбол, бадминтон, настольный теннис, баскетбол общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика |
| **2.** | Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий | 1 | 3596 м$^2$ | Орловская область, г. Орёл, ул. Октябрьская, 12 | футбол, волейбол, баскетбол, легкая атлетика, общая физическая подготовка |

### Программное обеспечение дисциплины

Для программного обеспечения дисциплины необходим Microsoft Office – офисный пакет приложений, созданных корпорацией Microsoft для операционных систем Microsoft Windows, система дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС: https://lms.ranepa.ru.

| Название приложения | Характеристика |
|---|---|
| Word | Текстовый процессор, предназначенный для создания, просмотра, редактирования и форматирования текстов статей, деловых бумаг, а также иных документов, с локальным применением простейших форм таблично-матричных алгоритмов. |
| Excel | Программа для работы с электронными таблицами. |
| PowerPoint | Программа подготовки презентаций |