|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | Приложение к ОПОП по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (высшее образование - бакалавриат), Направленность (профиль) программы Направленность (профиль) программы: «Начальное образование» и «Информатика», утв. приказом ректора ОмГА от 27.03.2023 № 51. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Частное учреждение образовательная организация высшего образования«Омская гуманитарная академия» |
| Кафедра "Политологии, социально-гуманитарных дисциплин и иностранных языков" |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | УТВЕРЖДАЮ |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Ректор, д.фил.н., профессор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Э. Еремеев |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 27.03.2023 г. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ |
|  |  |  |  | Элективные курсы по физической культуреК.М.03.05 |  |
| по программе бакалавриата |
|  |  | Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (высшее образование - бакалавриат)Направленность (профиль) программы: Направленность (профиль) программы: «Начальное образование» и «Информатика»Области профессиональной деятельности и (или) сферы профессиональной деятельности. |
| Области профессиональной деятельности. 01.ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА. |
| *Профессиональные стандарты:* |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **01** | ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА |
| **01.001** | ПЕДАГОГ (ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СФЕРЕ ДОШКОЛЬНОГО, НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО, ОСНОВНОГО ОБЩЕГО, СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ) (ВОСПИТАТЕЛЬ, УЧИТЕЛЬ) |
|  |
| **01.003** | ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Типы задач профессиональной деятельности:* | педагогический, проектный, культурно- просветительский |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Для обучающихся:** |
|  |
|  | заочной формы обучения 2023 года наборана 2023-2024 учебный годОмск, 2023 |

|  |
| --- |
| Составитель:к.пед.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Сергиевич Евгений Алексеевич/Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Политологии, социально- гуманитарных дисциплин и иностранных языков»Протокол от 24.03.2023 г. №8 |
| Зав. кафедрой, профессор, д.и.н. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Греков Н.В./ |

|  |
| --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** |
|  |
| 1 Наименование дисциплины2 Формируемые у обучающегося компетенции и запланированные результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций3 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы4 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся5 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий6 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины9 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины10 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем11 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине12 Фонд оценочных средств (Приложения 1-5) |

|  |
| --- |
| ***Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с:*** |
| - Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;- Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02.2018 г. № 125 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (далее - ФГОС ВО, Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования);- Приказом Минобрнауки России от 19.07.2022 № 662 «О несении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования»;- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06.04.2021 № 245 (зарегистрирован Минюстом России 13.08.2021, регистрационный № 64644, (далее - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования).Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с локальными нормативными актами ЧУОО ВО «Омская гуманитарная академия» (далее – Академия; ОмГА):- «Положением о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам магистратуры», одобренным на заседании Ученого совета от 28.02.2022 (протокол заседания № 7), Студенческого совета ОмГА от 28.02.2022 (протокол заседания № 8), утвержденным приказом ректора от 28.02.2022 № 23;- «Положением о порядке разработки и утверждения образовательных программ», одобренным на заседании Ученого совета от 28.02.2022 (протокол заседания № 7), Студенческого совета ОмГА от 28.02.2022 (протокол заседания № 8), утвержденным приказом ректора от 28.02.2022 № 23;- «Положением о практической подготовке обучающихся», одобренным на заседании Ученого совета от 28.09.2020 (протокол заседания №2), Студенческого совета ОмГА от 28.09.2020 (протокол заседания №2);- «Положением об обучении по индивидуальному учебному плану, в том числе, ускоренном обучении, студентов, осваивающих основные профессиональные образовательные программы высшего образования - программы бакалавриата, магистратуры», одобренным на заседании Ученого совета от 28.02.2022 (протокол заседания № 7), Студенческого совета ОмГА от 28.02.2022 (протокол заседания № 8), утвержденным приказом ректора от 28.02.2022 № 23;- «Положением о порядке разработки и утверждения адаптированных образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, программам магистратуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов», одобренным на заседании Ученого совета от 28.02.2022 (протокол заседания № 7), Студенческого совета ОмГА от 28.02.2022 (протокол заседания № 8), утвержденным приказом ректора от 28.02.2022 № 23;- учебным планом по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) программы: Направленность (профиль) программы: «Начальное образование» и «Информатика»; форма обучения – заочная на 2023/2024 учебный год, утвержденным приказом ректора от 27.03.2023 № 51;Возможность внесения изменений и дополнений в разработанную Академией образовательную программу в части рабочей программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» в течение 2023/2024 учебного года:при реализации образовательной организацией основной профессиональной образовательной программы высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки); |

|  |
| --- |
| заочная форма обучения в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в сфере образования, Уставом Академии, локальными нормативными актами образовательной организации при согласовании со всеми участниками образовательного процесса. |
|  |
| **1. Наименование дисциплины: К.М.03.05 «Элективные курсы по физической культуре».****2. Формируемые у обучающегося компетенции и запланированные результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций:** |
|  |
| В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02.2018 г. № 125 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» при разработке основной профессиональной образовательной программы (далее - ОПОП) бакалавриата определены возможности Академии в формировании компетенций выпускников соотнесенные с индикаторами достижения компетенций.Процесс изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» направлен на формирование у обучающегося компетенций и запланированных результатов обучения, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций: |
| **Код компетенции: УК-7****Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** |
| **Индикаторы достижения компетенции:** |
| УК-7.1 знать физиологические и социально-психологические основы физического развития личности и воспитания личности |
| УК-7.2 знать основные понятия, формы и методы формирования физической культуры, культуры безопасности и здорового образа жизни в различных возрастных группах и различных физиологических состояниях |
| УК-7.3 знать теоретические подходы к безопасной организации и проведению занятий физической культурой и спортом, формированию физических качеств и двигательных навыков |
| УК-7.4 знать роль и значение физической культуры и спорта в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, укреплении здоровья и профилактике профессиональных заболеваний |
| УК-7.7 уметь применять средства и методы физического воспитания для осуществления профессионально-личностного развития с целью физического самосовершенствования и ведения здорового образа жизни |
| УК-7.8 уметь выбирать и применять знания и здоровьесберегающие технологии в области физической культуры для сохранения здоровья, поддержания должного уровня физической готовности в социальной, профессиональной деятельности и в быту |
| УК-7.9 уметь учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом, с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| УК-7.10 уметь оказывать первую помощь пострадавшим при возникновении неотложных состояний |
| УК-7.12 владеть навыками применения основных форм и методов физического воспитания |
| УК-7.13 владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и |

|  |
| --- |
| качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке) |
| УК-7.14 владеть навыками определения и учета состояния организма для определения величины физических нагрузок |
| УК-7.15 владеть системой умений, направленных на формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, ведению ЗОЖ и отказа от вредных привычек |
| УК-7.16 владеть навыками ориентации в информационном пространстве по вопросам поддержания должного уровня физической подготовки и ЗОЖ |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **3. Указание места дисциплины в структуре образовательной программы** |
| Дисциплина К.М.03.05 «Элективные курсы по физической культуре» относится к обязательной части, является дисциплиной Блока Б1. «Дисциплины (модули)». Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности основной профессиональной образовательной программы высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Содержательно-логические связи | Кодыформи-руемыхкомпе-тенций |
| Наименование дисциплин, практик |
| на которые опирается содержание данной учебной дисциплины | для которых содержание данной учебной дисциплины является опорой |
| Физическая культура и спорт | Безопасность жизнедеятельности | УК-7 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся** |
| Объем учебной дисциплины – 0 зачетных единиц – 328 академических часовИз них: |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Контактная работа | 24 |
| *Лекций* | 0 |
| *Лабораторных работ* | 0 |
| *Практических занятий* | 24 |
| *Семинарских занятий* | 0 |
| Самостоятельная работа обучающихся | 292 |
| Контроль | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Формы промежуточной аттестации | зачеты 2, 3, 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий****5.1. Тематический план** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование раздела дисциплины | Вид занятия | Курс | Часов |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема № 1. Виды волейбола. Правила соревнований игры в волейбол. Демонстрация техники приемов. Общефизическая подготовка развитие мышц: туловища, рук, ног. Отработка элементов техники передвижений, работа в группах, парах. Тема № 2. Стойки и перемещения, их сочетания (бег, скачок, остановки). Передача мяча сверху в опорном положении. Отработка элементов техники, работа в группах, парах. Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие прыгучести. Тема № 3. Нижняя прямая подача. Передача мяча снизу на месте. Отработка навыков, работа в группах, парах. Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств мышц туловища. Тема № 4. Нижняя боковая подача. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств пояса верхних конечностей. Прием с верху. Учебная игра с некоторым отступлением от правил. | Пр | 2 | 8 |
|  |  |  |  |
| Тема № 5. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Отработка навыков в парах подача- прием. Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств пояса нижних конечностей. Учебная игра с заданием по технике подач. Тема № 6. Прием снизу двумя руками в опорном положении. Верхняя прямая подача Отработка технических действий в парах. Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие мышц брюшного пресса. Тема № 7 . Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки). Передача мяча сверху в опорном положении – прием сверху/снизу. Совершенствование технических действий в парах. Учебная игра с заданием по технике: подача –прием – 2 – 3 передачи. Тема № 8 . Нижняя прямая подача. Передача мяча снизу на месте. Отработка технических действий в парах. Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие прыгучести. Учебная игра с заданием по технике: подача – прием – передача – атакующий удар. | СР | 2 | 96 |
|  |  |  |  |
| демонстрация техники | За | 2 | 4 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема № 9. Дальнейшее совершенствование техники подачи: Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Прием, передача: нижняя /верхняя – атакующий удар. Учебно – тренировочная игра. Тема № 10. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Отработка навыков приема. Учебная игра с заданием по технике. Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств пояса верхних конечностей. Тема № 11. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Прием – передача – атакующий удар – Блок. Учебная игра. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств пояса нижних конечностей. Тема № 12. Прием сверху в опорном положении. Совершенствование техники подач – приема – передач. В парах, тройках. Комплекс упражнений на развитие силовых брюшного пресса. Учебная игра с заданием по технике.** |  |  |  |
| Тема № 9. Дальнейшее совершенствование техники подачи: Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Прием, передача: нижняя /верхняя – атакующий удар. Учебно – тренировочная игра. Тема № 10. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Отработка навыков приема. Учебная игра с заданием по технике. Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств пояса верхних конечностей. Тема № 11. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Прием – передача – атакующий удар – Блок. Учебная игра. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств пояса нижних конечностей. Тема № 12. Прием сверху в опорном положении. Совершенствование техники подач – приема – передач. В парах, тройках. Комплекс упражнений на развитие силовых брюшного пресса. Учебная игра с заданием по технике. | Пр | 3 | 8 |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема № 13. Дальнейшее совершенствование техники приема сверху и снизу в опорном положении. Приема – передачи – атакующий удар – блок из 2 игроков – со страховкой. Отработка навыков, работа в группах, парах и тройках. Учебная – тренировочная игра различными заданиями. Тема № 14. Подача на точность: Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача. Совершенствование техники работа в группах, парах. Учебно – тренировочная игра заданиями по технике подача - прием. Тема № 15. Дальнейшее совершенствование техники подач – приема – передачи – атакующий удар – блок. Совершенствование специальной выносливости. Учебно – тренировочная игра. Тема № 16. Дальнейшее совершенствование индивидуальных волейбольных стоек (высокая, средняя, низкая); перемещений (взад-вперед и влево- вправо).Упражнения на точность попадания мячом при подачах(в зоны), передачах , атакующих ударов. Игра с соблюдением все правил. | СР | 3 | 96 |
|  |  |  |  |
| демонстрация техники | За | 3 | 4 |
|  |  |  |  |
| Совершенствование техники передачи сверху двумя руками в прыжке. Дальнейшее совершенствование индивидуальных технический действий в парах, тройках. Учебная игра с заданием по технике. Тема № 18. Дальнейшее совершенствование индивидуальной техники прямого нападающего удара. Блок одиночный в паре. Игра с соблюдением всех правил. Тема № 19. Дальнейшее совершенствование индивидуальной техники атакующего удара с переводом. Прием – передача в парах, тройке. Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств пояса верхних конечностей. Тема № 20. Индивидуальное блокирование. Совершенствование техники блока в паре. Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие прыгучести. Учебная игра с заданием по технике. | Пр | 4 | 8 |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| . Игра в команде: передачи. Совершенствование индивидуальных тактических действий. Дальнейшее совершенствование паса предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия. Игра с соблюдением всех правил. Тема № 22. Дальнейшее совершенствование индивидуальных тактических действий в защите и нападении. Отработка навыков игры у сетки. Подача и пас предплечьями. Прием подачи в задних зонах: правой и левой. Учебная игра с заданием по технике (индивидуально для каждого игрока команды) Тема № 23. Дальнейшее совершенствование индивидуальной техники и тактики в нападении, защите (в группе, парах, тройке). Игра с соблюдением всех правил. | СР | 4 | 100 |
|  |  |  |  |
| демонстрация техники | За | 4 | 4 |
| Всего |  |  | 328 |
| \* Примечания:а) Для обучающихся по индивидуальному учебному плану - учебному плану, обеспечивающему освоение соответствующей образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося, в том числе при ускоренном обучении:При разработке образовательной программы высшего образования в части рабочей программы дисциплины Б1.Б.01 «Философия» согласно требованиям частей 3-5 статьи 13, статьи 30, пункта 3 части 1 статьи 34 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 № 245, объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающимся, который имеет среднее профессиональное или высшее образование, и (или) обучается по образовательной программе высшего образования, и (или) имеет способности и (или) уровень развития, позволяющие освоить образовательную программу в более короткий срок по сравнению со сроком получения высшего образования по образовательной программе, установленным Академией в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ускоренное обучение такого обучающегося по индивидуальному учебному плану в порядке, установленном соответствующим локальным нормативным актом образовательной организации).б) Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов:При разработке адаптированной образовательной программы высшего образования, а для инвалидов - индивидуальной программы реабилитации инвалида в соответствии с требованиями статьи 79 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации, Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 № 245, Федеральными и локальными нормативными актами, Уставом Академии образовательная организация устанавливает конкретное содержание рабочих программ дисциплин и условия организации и проведения конкретных видов учебных занятий, составляющих контактную работу обучающихся с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) (при наличии факта зачисления таких обучающихся с учетом конкретных нозологий).в) Для лиц, зачисленных для продолжения обучения в соответствии с частью 5 статьи 5 Федерального закона от 05.05.2014 № 84-ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов - Республики Крым и города федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»:При разработке образовательной программы высшего образования согласно требованиями частей 3-5 статьи 13, статьи 30, пункта 3 части 1 статьи 34 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 № 245, объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества |

|  |
| --- |
| академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающимися, зачисленными для продолжения обучения в соответствии с частью 5 статьи 5 Федерального закона от 05.05.2014 № 84-ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов - Республики Крым и города федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», в течение установленного срока освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования с учетом курса, на который они зачислены (указанный срок может быть увеличен не более чем на один год по решению Академии, принятому на основании заявления обучающегося).г) Для лиц, осваивающих образовательную программу в форме самообразования (если образовательным стандартом допускается получение высшего образования по соответствующей образовательной программе в форме самообразования), а также лиц, обучавшихся по не имеющей государственной аккредитации образовательной программе:При разработке образовательной программы высшего образования согласно требованиям пункта 9 части 1 статьи 33, части 3 статьи 34 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 № 245, объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающегося, зачисленного в качестве экстерна для прохождения промежуточной и(или) государственной итоговой аттестации в Академию по соответствующей имеющей государственную аккредитацию образовательной программе в порядке, установленном соответствующим локальным нормативным актом образовательной организации. |
| **5.2 Содержание дисциплины** |
| **Темы практических занятий** |
|  |
| **Тема № 1. Виды волейбола. Правила соревнований игры в волейбол. Демонстрация техники приемов. Общефизическая подготовка развитие мышц: туловища, рук, ног. Отработка элементов техники передвижений, работа в группах, парах. Тема № 2. Стойки и перемещения, их сочетания (бег, скачок, остановки). Передача мяча сверху в опорном положении. Отработка элементов техники, работа в группах, парах. Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие прыгучести. Тема № 3. Нижняя прямая подача. Передача мяча снизу на месте. Отработка навыков, работа в группах, парах. Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств мышц туловища. Тема № 4. Нижняя боковая подача. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств пояса верхних конечностей. Прием с верху. Учебная игра с некоторым отступлением от правил.** |
|  |
|  |
| **Тема № 9. Дальнейшее совершенствование техники подачи: Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Прием, передача: нижняя /верхняя – атакующий удар. Учебно – тренировочная игра. Тема № 10. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Отработка навыков приема. Учебная игра с заданием по технике. Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств пояса верхних конечностей. Тема № 11. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Прием – передача – атакующий удар – Блок. Учебная игра. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств пояса нижних конечностей. Тема № 12. Прием сверху в опорном положении. Совершенствование техники подач – приема – передач. В парах, тройках. Комплекс упражнений на развитие силовых брюшного пресса. Учебная игра с заданием по технике.** |
|  |

|  |
| --- |
| **Совершенствование техники передачи сверху двумя руками в прыжке. Дальнейшее совершенствование индивидуальных технический действий в парах, тройках. Учебная игра с заданием по технике. Тема № 18. Дальнейшее совершенствование индивидуальной техники прямого нападающего удара. Блок одиночный в паре. Игра с соблюдением всех правил. Тема № 19. Дальнейшее совершенствование индивидуальной техники атакующего удара с переводом. Прием – передача в парах, тройке. Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств пояса верхних конечностей. Тема № 20. Индивидуальное блокирование. Совершенствование техники блока в паре. Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие прыгучести. Учебная игра с заданием по технике.** |
|  |
| **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине** |
| 1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» / Сергиевич Евгений Алексеевич. – Омск: Изд-во Омской гуманитарной академии, 2023.2. Положение о формах и процедуре проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата и магистратуры, одобренное на заседании Ученого совета от 31.08. 2022 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 31.08.2022 (протокол заседания № 1), утвержденное приказом ректора от 31.08.2022 №103.3. Положение о правилах оформления письменных работ и отчётов обучающихся, одобренное на заседании Ученого совета от 29.08.2016 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 29.08.2016 (протокол заседания № 1), утвержденное приказом ректора от 01.09.2016 № 43в.4. Положение об обучении по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренном обучении, студентов, осваивающих основные профессиональные образовательные программы высшего образования - программы бакалавриата, магистратуры, одобренное на заседании Ученого совета от 31.08. 2022 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 31.08.2022 (протокол заседания № 1), утвержденное приказом ректора от 31.08.2022 №103. |
|  |  |
| **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины****Основная:** |
| 1. Теория и методика избранного вида спорта / Завьялова Т. А., Кылосов А. А., Павлов Г. А., Подосёнков А. Л., Шарков Ю. П., Шивринская С. Е.. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2019. - 189 с . - ISBN: 978-5-534-07551-9. - URL: https://urait.ru/bcode/438824  |
| 2. Спортивные игры: правила, тактика, техника / Конеева Е. В., Овчинников В. П., Кукаева Т. Я., Румянцева О. В., Писаренко Е. Г., Ястребова О. С., Романов С. С., Кублицкий В. Г., Волков А. В., Гладюк В. Г., Волков А. А., Жук О. А., Шишкова Н. Г.. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2019. - 322 с . - ISBN: 978-5-534-11314-3. - URL: https://urait.ru/bcode/444895  |
|  | *Дополнительная:* |
| 1. Элективные курсы по физической культуре и спорту / Тычинин Н. В., Суханов В. М.. - Элективные курсы по физической культуре и спорту - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 64 с. - ISBN: 978-5-00032-250-5. - URL: http://www.iprbookshop.ru/70821.html  |
|
| 2. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) / Поливаев А. Г.. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2019. - 103 с . - ISBN: 978-5-534-11446-1. - URL: https://urait.ru/bcode/445294  |