|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | Приложение к ОПОП по направлению подготовки 45.03.01 Филология (высшее образование - бакалавриат), Направленность (профиль) программы «Профиль"Филология"», утв. приказом ректора ОмГА от 30.08.2021 №94. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 30.08.2021 г. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ |
|  |  |  |  | Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)Б1.О.03.04 |  |
| по программе бакалавриата |
|  |  | Направление подготовки: 45.03.01 Филология (высшее образование - бакалавриат)Направленность (профиль) программы: «Профиль"Филология"»Области профессиональной деятельности и (или) сферы профессиональной деятельности. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Области профессиональной деятельности. .. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Профессиональные стандарты:* |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |
| **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:* | научно-исследовательский, педагогический |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Для обучающихся:** |
|  |
|  | очной формы обучения 2021 года наборана 2021-2022 учебный годОмск, 2021 |

|  |
| --- |
| Составитель:к.пед.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Сергиевич Евгений Алексеевич/Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Политологии, социально- гуманитарных дисциплин и иностранных языков»Протокол от 30.08.2021 г. №1 |
| 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 45.03.01 Филология, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 12.08.2020 г. № 986 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 45.03.01 Филология» (далее - ФГОС ВО, Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования);- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденным приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 (зарегистрирован Минюстом России 14.07.2017, регистрационный № 47415, (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 28.08.2017 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), утвержденным приказом ректора от 28.08.2017 №37;- «Положением о порядке разработки и утверждения образовательных программ», одобренным на заседании Ученого совета от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), утвержденным приказом ректора от 28.08.2017 №37;- «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 28.08. 2017 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), утвержденным приказом ректора от 28.08.2017 №37;- «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 28.08.2017 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), утвержденным приказом ректора от 28.08.2017 №37;- учебным планом по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 45.03.01 Филология направленность (профиль) программы: «Профиль"Филология"»; форма обучения – очная на 2021/2022 учебный год, утвержденным приказом ректора от 30.08.2021 №94;Возможность внесения изменений и дополнений в разработанную Академией образовательную программу в части рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» в течение 2021/2022 учебного года:при реализации образовательной организацией основной профессиональной образовательной программы высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 45.03.01 Филология; очная 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: Б1.О.03.04 «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)».** |

|  |
| --- |
| **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 45.03.01 Филология, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 12.08.2020 г. № 986 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 45.03.01 Филология» при разработке основной профессиональной образовательной программы (далее - ОПОП) бакалавриата определены возможности Академии в формировании компетенций выпускников соотнесенные с индикаторами достижения компетенций.Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» 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 основы спортивной тренировки; методику направленного использования средств физической культуры в зависимости от будущей профессиональной деятельности |
| УК-7.2 знать основы планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности |
| УК-7.3 уметь эффективно применять различные формы самостоятельных занятий |
| УК-7.4 уметь эффективно применять различные формы самостоятельных занятий и спортивной тренировки с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности и поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности |
| УК-7.5 владеть технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности |
| УК-7.6 владеть профессионально-прикладными видами спорта; дополнительными средствами повышения общей и профессиональной работоспособности |
|  |  |  |
| **3. Указание места дисциплины в структуре образовательной программы** |
| Дисциплина Б1.О.03.04 «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» относится к обязательной части, является дисциплиной Блока Б1. «Дисциплины (модули)». Модуль "Самоорганизация, саморазвитие и безопасность жизнедеятельности" основной профессиональной образовательной программы высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 45.03.01 Филология. |
|  |  |  |
| 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 | 328 |
| *Лекций* | 0 |
| *Лабораторных работ* | 0 |
| *Практических занятий* | 328 |
| *Семинарских занятий* | 0 |
| Самостоятельная работа обучающихся | 0 |
| Контроль | 0 |
|  |  |  |  |  |
| Формы промежуточной аттестации | зачеты 2, 4, 6, 1, 3, 5 |
|  |  |  |  |  |
| **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 | Семестр | 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 | 1 | 54 |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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. | Пр | 2 | 54 |
|  |  |  |  |
| 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 | 54 |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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. | Пр | 4 | 54 |
|  |  |  |  |
| Тема № 17. 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 | 5 | 54 |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема № 21. 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. | Пр | 6 | 58 |
| 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 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»; пунктов 16, 38 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 (зарегистрирован Минюстом России 14.07.2017, регистрационный № 47415), 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»; раздела III Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 (зарегистрирован Минюстом России 14.07.2017, регистрационный № 47415), 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»; пункта 20 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 (зарегистрирован Минюстом России 14.07.2017, |

|  |
| --- |
| регистрационный № 47415), 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 обуча-ющегося).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»; пункта 43 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 (зарегистрирован Минюстом России 14.07.2017, регистрационный № 47415), 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 № 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.** |
|  |
|  |
| **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 № 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.** |
|  |
|  |
| **Тема № 17. 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.** |
|  |

|  |
| --- |
| **Тема № 21. 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.** |
|  |
| **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине** |
| 1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» / Сергиевич Евгений Алексеевич. – Омск: Изд -во Омской гуманитарной академии, 2021.2. 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 28.08.2017 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), утвержденное приказом ректора от 28.08.2017 №37.3. 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 28.08.2017 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), утвержденное приказом ректора от 28.08.2017 №37. |
|  |  |
| **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>  |
| **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины** |
| 1. ЭБС IPRBooks Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>2. ЭБС издательства «Юрайт» Режим доступа: <http://biblio-online.ru>3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Режим доступа: |

|  |
| --- |
| <http://window.edu.ru/>4. Научная электронная библиотека e-library.ru Режим доступа: <http://elibrary.ru>5. Ресурсы издательства Elsevier Режим доступа: <http://www.sciencedirect.com>6. Федеральный портал «Российское образование» Режим доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru)7. Журналы Кембриджского университета Режим доступа: <http://journals.cambridge.org>8. Журналы Оксфордского университета Режим доступа: <http://www.oxfordjoumals.org>9. Словари и энциклопедии на Академике Режим доступа: <http://dic.academic.ru/>10. Сайт Библиотеки по естественным наукам Российской академии наук. Режим доступа: <http://www.benran.ru>11. Сайт Госкомстата РФ. Режим доступа: <http://www.gks.ru>12. Сайт Российской государственной библиотеки. Режим доступа: <http://diss.rsl.ru>13. Базы данных по законодательству Российской Федерации. Режим доступа: <http://ru.spinform.ru>Каждый обучающийся Омской гуманитарной академии в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (электронной библиотеке) и к электронной информационно-образовательной среде Академии. Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивают возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно- телекоммуникационной сети «Интернет», и отвечает техническим требованиям организации как на территории организации, так и вне ее.Электронная информационно-образовательная среда Академии обеспечивает: доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к изданиям электронных библиотечных систем и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах; фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения основной образовательной программы; проведение всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий; формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы со стороны любых участников образовательного процесса; взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет». |
| **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины** |
| К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных способностей и умений самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения через участие в практических занятиях, выполнение контрольных заданий и тестов. При этом самостоятельная работа обучающихся играет решающую роль в ходе всего учебного процесса. Успешное освоение компетенций, формируемых данной учебной дисциплиной, предполагает оптимальное использование времени самостоятельной работы. Целесообразно посвящать до 20 минут изучению конспекта лекции в тот же день после лекции и за день перед лекцией. Теоретический материал изучать в течение недели до 2 часов, а готовиться к практическому занятию по дисциплине до 1.5 часов.Для понимания материала учебной дисциплины и качественного его усвоения рекомендуется такая последовательность действий:⦁ после прослушивания лекции и окончания учебных занятий, при подготовке к занятиям следующего дня нужно сначала просмотреть и обдумать текст лекции, прослушанной сегодня, разобрать рассмотренные примеры;⦁ при подготовке к лекции следующего дня нужно просмотреть текст предыдущей лекции, подумать о том, какая может быть тема следующей лекции;⦁ в течение недели выбрать время для работы с литературой по учебной дисциплине в библиотеке и для решения задач;⦁ при подготовке к практическим /семинарским/лабораторным занятиям повторить |

|  |
| --- |
| основные понятия и формулы по теме домашнего задания, изучить примеры;⦁ решая упражнение или задачу, предварительно понять, какой теоретический материал нужно использовать; наметить план решения, попробовать на его основе решить 1-2 аналогичные задачи. При решении задач всегда необходимо комментировать свои действия и не забывать о содержательной интерпретации.Рекомендуется использовать методические указания и материалы по учебной дисциплине, текст лекций, а также электронные пособия.Теоретический материал курса становится более понятным, когда дополнительно к прослушиванию лекций изучаются научная литература по данной учебной дисциплине. Полезно использовать несколько учебников, однако легче освоить курс, придерживаясь одного учебника и конспекта. Рекомендуется, кроме «заучивания» материала, добиться понимания изучаемой темы дисциплины. С этой целью после прочтения очередной главы желательно выполнить несколько простых упражнений на соответствующую тему. Кроме того, очень полезно мысленно задать себе и попробовать ответить на следующие вопросы: о чем эта глава, какие новые понятия в ней введены, каков их смысл. При изучении теоретического материала всегда полезно выписывать формулы и графики.При выполнении домашних заданий и подготовке к контрольной работе необходимо сначала прочитать теорию и изучить примеры по каждой теме. Решая конкретную задачу, предварительно следует понять, что требуется в данном случае, какой теоретический материал нужно использовать, наметить общую схему решения. При решении задачи «по образцу» рассмотренного на аудиторном занятии или в методическом пособии примера, то желательно после этого обдумать процесс решения и попробовать решить аналогичную задачу самостоятельно.При подготовке к промежуточной аттестации необходимо освоить теоретические положения данной дисциплины, разобрать определения всех понятий и постановки моделей, описывающих процессы, рассмотреть примеры и самостоятельно решить несколько типовых задач из каждой темы. Дополнительно к изучению конспектов лекций необходимо пользоваться учебниками по учебной дисциплине. |
| **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем** |
| Перечень программного обеспечения• Microsoft Windows 10 Professional• Microsoft Windows XP Professional SP3• Microsoft Office Professional 2007 Russian• Cвободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом LibreOffice 6.0.3.2 Stable• Антивирус Касперского• Cистема управления курсами LMS Русский Moodle 3KLСовременные профессиональные базы данных и информационные справочные системы: |
| • Сайт Федеральной службы государственной статистики РФ [www.gks.ru](http://www.gks.ru) |
| • Сайт Правительства РФ [www.government.ru](http://www.government.ru) |
| • Сайт Президента РФ <http://www.president.kremlin.ru> |
| • Сайт "Права человека в Российской Федерации" <http://www.ict.edu.ru> |
| • Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» |
| • Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшегообразования <http://fgosvo.ru> |
| • Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru> |
| • Справочная правовая система «Гарант» <http://edu.garant.ru/omga/> |
| • Справочная правовая система «Консультант Плюс» <http://www.consultant.ru/edu/student/study/> |
| **Электронная информационно-образовательная среда** |

|  |
| --- |
| Электронная информационно-образовательная среда Академии, работающая на платформе LMS Moodle, обеспечивает:• доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к изданиям электронных библиотечных систем ( ЭБС IPRBooks, ЭБС Юрайт ) и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах;• фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения программы бакалавриата;• проведение всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;• формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы со стороны любых участников образовательного процесса;• взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет».При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются следующие информационные технологии:• сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации;• обработка текстовой, графической и эмпирической информации;• подготовка, конструирование и презентация итогов исследовательской и аналитической деятельности;• самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;• использование электронной почты преподавателями и обучающимися для рассылки информации, переписки и обсуждения учебных вопросов.• компьютерное тестирование;• демонстрация мультимедийных материалов. |
|  |
| **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине** |
| Для осуществления образовательного процесса Академия располагает материально- технической базой, соответствующей противопожарным правилам и нормам, обеспечивающим проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины.Специальные помещения представляют собой учебные аудитории учебных корпусов, расположенных по адресу г. Омск, ул. 4 Челюскинцев, 2а, г. Омск, ул. 2 Производственная, д. 41/11. Для проведения лекционных занятий: учебные аудитории, материально-техническое оснащение которых составляют: столы аудиторные; стулья аудиторные; стол преподавателя; стул преподавателя; кафедра, ноутбуки; операционная система Microsoft Windows XP, Microsoft Office Professional Plus 2007, LibreOffice Writer, LibreOffice Calc, LibreOffice Impress, LibreOffice Draw, LibreOffice Math, LibreOffice Base; 1С:Предпр.8 - комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях; Линко V8.2, Moodle, BigBlueButton, Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный, система контент фильтрации SkyDNS, справочно-правовые системы «Консультант плюс», «Гарант»; актовый зал, материально-техническое оснащение которого составляют: Кресла, Кафедра, стол, микше, микрофон, аудио-видео усилитель, ноутбук, Операционная система Microsoft Windows 10, Microsoft Office Professional Plus 2007;2. Для проведения практических/семинарских занятий: учебные аудитории, лингофонный кабинет материально-техническое оснащение которых составляют: столы аудиторные; стулья аудиторные; стол преподавателя; стул преподавателя; наглядные материалы; кафедра, ноутбуки; операционная система Microsoft Windows 10, Microsoft Office Professional Plus 2007, LibreOffice Writer, LibreOffice Calc, LibreOffice Impress, LibreOffice Draw, LibreOffice Math, LibreOffice Base; 1С: Предпр.8 - комплект для |

|  |
| --- |
| обучения в высших и средних учебных заведениях; Линко V8.2; Moodle, BigBlueButton, Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный, система контент фильтрации SkyDNS, справочно-правовые системы «Консультант плюс», «Гарант»; электронно- библиотечные системы «IPRbooks» и «ЭБС ЮРАЙТ».3. Для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации имеются учебные аудитории материально-техническое оснащение которых составляют: столы компьютерные, стол преподавательский, стулья, учебно-наглядные пособия: наглядно-дидактические материалы, доска пластиковая, видеокамера, компьютер (8 шт.), Линко V8.2, Операционная система Microsoft Windows XP, Microsoft Office Professional Plus 2007, LibreOffice Writer, LibreOffice Calc, LibreOffice Impress, LibreOffice Draw, LibreOffice Math, LibreOffice Base, Линко V8.2, 1С:Предпр.8.Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях, Moodle, BigBlueButton, Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный, Система контент фильтрации SkyDNS, справочно-правовая система «Консультант плюс», «Гарант», Электронно библиотечная система IPRbooks, Электронно библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)4. Для самостоятельной работы: аудитории для самостоятельной работы, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, библиотека, читальный зал, материально-техническое оснащение которых составляют: столы, специализированные стулья, столы компьютерные, компьютеры, стенды информационные, комплект наглядных материалов для стендов. Операционная система Microsoft Windows 10, Microsoft Office Professional Plus 2007, LibreOffice Writer, LibreOffice Calc, LibreOffice Impress, LibreOffice Draw, LibreOffice Math, LibreOffice Base, Moodle, BigBlueButton, Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный, Система контент фильтрации SkyDNS, справочно-правовая система «Консультант плюс», «Гарант», Электронно библиотечная система IPRbooks, Электронно библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ». |
| 5. : Спортивный зал 360 м2 , расположенный в учебном корпусе Академии по адресу г. Омск, ул. 4-я Челюскинцев, 2а; две раздевалки: мужская (24м2) и женская (17,4 м2); шкафчик для хранения одежды 18Х2, в раздевалках имеются душевые (по 5,3 м2 каждая) и туалетные комнаты (в мужской раздевалке 2,2 м2, в женской – 2,6 м2). В раздевалках расположены индивидуальные шкафчики в количестве 36, по 18 в каждой раздевалке. Спортивный инвентарь для проведения занятий: мячи волейбольные – 5 шт.; сетка волейбольная – 1 шт.; Мячи баскетбольные – 5 шт.; Щиты баскетбольные с кольцом стационарные 2 шт.; Мяч футбольный – 1 шт.; Ракетки для настольного тенниса – 2 шт.; Мячи для настольного тенниса 1 уп.; шведская стенка – 6 шт.; вспомогательное оборудование для подтягивания – 6 шт.; маты гимнастические – 4 шт.; коврики гимнастические – 10 шт.; обруч гимнастический – 4 шт.; канат гимнастический – 1 шт.; Сетка бадминтонная 2 шт.Ракетки бадминтонные 7 шт.; Воланы бадминтонные 3 шт.; насос для накачивания мячей – 1 шт; скакалки гимнастические – 5 шт.; мецинбол – 2 шт.; резиновый эспандер. – 1 шт. Стол (1 шт.), стул (2 шт.), Скамейки 6 шт. Тележка для мячей 1 шт.Ворота футбольные 2 шт.Силовые тренажеры в парке 5 шт.; |