

Религиозная организация - духовная образовательная организация  
«Ставропольская духовная семинария Ставропольской и Невинномысской  
епархии Русской Православной Церкви»

УТВЕРЖДАЮ

*М. С. Шестаков*

Митрополит Ставропольский и Невинномысский,  
Ректор Ставропольской Духовной Семинарии  
31 августа 2023 года



## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ВОЛЕЙБОЛ)

### Рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Церковно-практических дисциплин</b>
Учебный план:	2023
Титул учебного плана:	Направление: 48.03.01 Теология Практическая теология Православия
Квалификация	<b>Бакалавр</b>
Форма обучения	<b>очная</b>
Общая трудоемкость	<b>9 ЗЕТ</b>

Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах  зачеты 1,3,5 зачеты с оценкой 2.6.7
в том числе:		
аудиторные занятия	162	
самостоятельная работа	154	
часов на контроль	12	

Ставрополь, 2023

Программу составил(и):

Сухобок Максим Леонидович, старший преподаватель.

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт (волейбол)**

Разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 48.03.01 Теология (приказ Минобрнауки России от 25.08.2020 г. № 1110)

Составлена на основании учебного плана:

Направление: 48.03.01 Теология

Профиль подготовки: Православная теология, утвержденного учёным советом Ставропольской духовной семинарии от 28.06.2023 протокол № 3 (123)

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Церковно-практических дисциплин**

Протокол №1 (68) от 22 августа 2023 г.

Зав. кафедрой: протоиерей Василий Иванович Архипов

## Оглавление

1. Цель и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины .....	4
4. Наименование и содержание лекций.....	4
5. Наименование практических занятий.....	5
6. Наименование самостоятельной работы студента .....	6
7. Тематика и вопросы к практическим занятиям.....	6
8. Методические рекомендации для студентов по изучению дисциплины.....	11
9. Фонд оценочных средств .....	11
10. Промежуточная аттестация .....	16
10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	18
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	19

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью курса «Физическая культура и спорт ((Волейбол) элективная дисциплина)» является формирование универсальных компетенций, поддержка физического состояния студентов на должном уровне, знакомство студентов бакалавриата Ставропольской духовной семинарии с основами организации занятий по волейболу.

Изучение курса «Физическая культура и спорт ((Волейбол) элективная дисциплина)» требует решения следующих задач:

1. Информировать студентов о роли волейбола в деле сохранения здоровья и формировании гармонично развитой личности.
2. Дать представление об основных формах и этапах занятий по волейболу.
3. Сформировать потребность в дополнительных занятиях по волейболу.

### 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт ((Волейбол) элективная дисциплина)» включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений учебного плана.

Требования к предварительной подготовке обучающихся. Данная дисциплина изучается на 1, 2, 3 и 4 курсах бакалавриата. Дисциплинами, на которых осуществляется предварительная подготовка обучающихся, являются: Отсутствуют.

Изучается во взаимосвязи со следующими дисциплинами: «Физическая культура и спорт»; «Физическая культура и спорт (Футбол)» элективная дисциплина.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• элементы специальной физической подготовки и базовые технические приемы для игры в волейбол.</li><li>• основные принципы построения схемы и методики волейбольной тренировки.</li></ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• демонстрировать базовые технические приемы при игре в волейбол.</li><li>• осуществлять приемы специальной физической подготовки для игры в волейбол.</li></ul> <b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• способностью оценивать тактические возможности и потенциал команды на соревнованиях по волейболу.</li><li>• приемами и навыками специальной физической подготовки, нацеленной на повышение готовности организма к игре в волейбол.</li></ul>
	УК-7.2 Соблюдает нормы здорового образа жизни.	

### 4. Наименование и содержание лекций

Не предусмотрены

## 5. Наименование практических занятий

№	Наименование работы	Объем часов	Компетенции	Форма проведения
<b>1 семестр</b>				
1.	Основные особенности игры. Техника и тактика игры в теории. Тренировка по волейболу.	18	УК-7.1 УК-7.2	Практическое выполнение
2.	Понятие о волейбольной площадке. Тренировка по волейболу.	18	УК-7.1 УК-7.2	Практическое выполнение
3.	Построение схемы тренировки по волейболу. Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки. Тренировка по волейболу.	18	УК-7.1 УК-7.2	Практическое выполнение
<b>Итого за 1 семестр</b>		<b>36</b>		
<b>2 семестр</b>				
4.	Тренировка умений по волейболу.	18	УК-7.1 УК-7.2	Практическое выполнение
5.	Специальная физическая подготовка. Подводящие упражнения волейболиста. Тренировка по волейболу.	18	УК-7.1 УК-7.2	Практическое выполнение
6.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тренировка по волейболу.	18	УК-7.1 УК-7.2	Практическое выполнение
<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>36</b>		
<b>3 семестр</b>				
	Тренировка умений по волейболу.	18	УК-7.1 УК-7.2	Практическое выполнение
	Специальная физическая подготовка. Подводящие упражнения волейболиста. Тренировка по волейболу.	18	УК-7.1 УК-7.2	Практическое выполнение
	Тренировка по волейболу, по заранее разработанной схеме.	18	УК-7.1 УК-7.2	Практическое выполнение
<b>Итого за 3 семестр</b>		<b>36</b>		
<b>5 семестр</b>				
	Техника игры либеро.	6	УК-7.1 УК-7.2	Практическое выполнение
	Тренировка по волейболу, по заранее разработанной схеме.	6	УК-7.1 УК-7.2	Практическое выполнение
	Тренировка по волейболу, по заранее разработанной схеме.	6	УК-7.1 УК-7.2	Практическое выполнение
<b>Итого за 5 семестр</b>		<b>18</b>		
<b>6 семестр</b>				
7.	Тренировка по волейболу, по заранее разработанной схеме.	6	УК-7.1 УК-7.2	Практическое выполнение
8.	Техника ведения мяча на площадке. Тренировка по волейболу	6	УК-7.1 УК-7.2	Практическое выполнение
9.	Тактика и техника игры.	6	УК-7.1 УК-7.2	Практическое выполнение
<b>Итого за 6 семестр</b>		<b>18</b>		
<b>7 семестр</b>				
10.	Тактика командной игры. Роли игроков на поле.	6	УК-7.1 УК-7.2	Практическое выполнение
11.	Тренировка по волейболу, по заранее разработанной схеме.	6	УК-7.1 УК-7.2	Практическое выполнение
12.	Тренировка по волейболу, по заранее	6	УК-7.1	Практическое

	разработанной схеме.		УК-7.2	выполнение
13.	Тренировочные игры.	6	УК-7.1 УК-7.2	Практическое выполнение
	<b>Итого за 7 семестр</b>	<b>18</b>		
	<b>Итого</b>	<b>162</b>		

### 6. Наименование самостоятельной работы студента

№	Наименование работы	Объем часов	Компетенции	Форма проведения
	<b>1 семестр</b>			
1.	Основные особенности игры. Техника и тактика игры в теории. Тренировка по волейболу.	34	УК-7.1 УК-7.2	Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию.
	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>34</b>		
	<b>2 семестр</b>			
	Построение схемы тренировки по волейболу. Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки. Тренировка по волейболу.	34	УК-7.1 УК-7.2	
	<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>34</b>		
	<b>3 семестр</b>			
2.	Техника ударов по мячу – подача и блокировка мяча. Тренировка по волейболу.	34	УК-7.1 УК-7.2	Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>34</b>		
	<b>5 семестр</b>			
	Тренировка по волейболу, по заранее разработанной схеме.	8	УК-7.1 УК-7.2	Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию
	Тренировка по волейболу, по заранее разработанной схеме.	8	УК-7.1 УК-7.2	Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>16</b>		
	<b>6 семестр</b>			
3.	Тренировка по волейболу	16	УК-7.1 УК-7.2	Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>16</b>		
	<b>7 семестр</b>			
4.	Тренировка по волейболу, по заранее разработанной схеме.	20	УК-7.1 УК-7.2	Проработка учебного материала. Подготовка к практическому занятию
	<b>Итого за 7 семестр</b>	<b>20</b>		
	<b>Итого</b>	<b>154</b>		

### 7. Тематика и вопросы к практическим занятиям

**Тема 1: Основные особенности игры. Техника и тактика игры в теории. Тренировка по волейболу.**

Форма проведения – практическое занятие.

План:

Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по волейболу).

Литература:

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник / под ред.

2. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Академия, 2012. - 400 с. (есть и пред. изд.).
3. Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарев; худож. Е. Ильин. - М.: Спорт, 2016. - 456 с.: ил. - Библиогр. в кн. -ISBN 978-5-9906734-7-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>.
4. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях :
5. учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с. : ил. - ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>.
6. Кучешева, И.Л. Sport: учебное пособие / И.Л. Кучешева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2015. - 106 с.: табл., ил. - Библиогр. в кн.; то же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429362>

## **Тема 2: Понятие о волейбольном поле. Тренировка по волейболу.**

Форма проведения – практическое занятие.

План:

Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по волейболу).

Литература:

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник / под ред.
2. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Академия, 2012. - 400 с. (есть и пред. изд.).
3. Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарев; худож. Е. Ильин. - М.: Спорт, 2016. - 456 с.: ил. - Библиогр. в кн. -ISBN 978-5-9906734-7-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>.
4. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях :
5. учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с. : ил. - ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>.
6. Кучешева, И.Л. Sport: учебное пособие / И.Л. Кучешева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2015. - 106 с.: табл., ил. - Библиогр. в кн.; то же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429362>

## **Тема 3: Построение схемы тренировки по волейболу. Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки. Тренировка по волейболу.**

Форма проведения – практическое занятие.

План:

Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по волейболу).

Литература:

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник / под ред.
2. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Академия, 2012. - 400 с. (есть и пред. изд.).
3. Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарев; худож. Е. Ильин. - М.: Спорт, 2016. - 456 с.: ил. - Библиогр. в кн. -ISBN 978-5-9906734-7-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>.
4. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях :
5. учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с. : ил. - ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>.
6. Кучешева, И.Л. Sport: учебное пособие / И.Л. Кучешева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2015. - 106 с.: табл., ил. - Библиогр. в кн.; то же [Электронный ресурс]. -

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429362>

#### **Тема 4: Тренировка умений по волейболу.**

Форма проведения – практическое занятие.

План:

Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по волейболу).

Литература:

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник / под ред.
2. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Академия, 2012. - 400 с. (есть и пред. изд.).
3. Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарев; худож. Е. Ильин. - М.: Спорт, 2016. - 456 с.: ил. - Библиогр. в кн. -ISBN 978-5-9906734-7-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>.
4. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведения : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с. : ил. - ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>.
6. Кучешева, И.Л. Sport: учебное пособие / И.Л. Кучешева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2015. - 106 с.: табл., ил. - Библиогр. в кн.; то же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429362>

#### **Тема 5: Специальная физическая подготовка. Подводящие упражнения волейболиста.**

##### **Тренировка по волейболу.**

Форма проведения – практическое занятие.

План:

Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по волейболу).

Литература:

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник / под ред.
2. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Академия, 2012. - 400 с. (есть и пред. изд.).
3. Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарев; худож. Е. Ильин. - М.: Спорт, 2016. - 456 с.: ил. - Библиогр. в кн. -ISBN 978-5-9906734-7-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>.
4. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведения : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с. : ил. - ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>.
6. Кучешева, И.Л. Sport: учебное пособие / И.Л. Кучешева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2015. - 106 с.: табл., ил. - Библиогр. в кн.; то же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429362>

#### **Тема 6: Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тренировка по волейболу.**

Форма проведения – практическое занятие.

План:

Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по волейболу).

Литература:

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник / под ред.
2. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Академия, 2012. - 400 с. (есть и пред. изд.).
3. Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарев; худож. Е. Ильин. - М.: Спорт, 2016. - 456 с.: ил. - Библиогр. в кн. -ISBN 978-5-9906734-7-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>.



- же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>.
- Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведения : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с. : ил. - ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>.
  - Кучешева, И.Л. Sport: учебное пособие / И.Л. Кучешева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2015. - 106 с.: табл., ил. - Библиогр. в кн.; то же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429362>

### **Тема 7: Техника ударов по мячу – подача и бдлкировка мяча. Тренировка по волейболу.**

Форма проведения – практическое занятие.

План:

Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по волейболу).

Литература:

- Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник / под ред.
- Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Академия, 2012. - 400 с. (есть и пред. изд.).
- Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарев; худож. Е. Ильин. - М.: Спорт, 2016. - 456 с.: ил. - Библиогр. в кн. -ISBN 978-5-9906734-7-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>.
- Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведения : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с. : ил. - ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>.
- Кучешева, И.Л. Sport: учебное пособие / И.Л. Кучешева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2015. - 106 с.: табл., ил. - Библиогр. в кн.; то же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429362>

### **Тема 8: Техника ведения мяча на площадке. Тренировка по волейболу.**

Форма проведения – практическое занятие.

План:

Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по волейболу).

Литература:

- Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник / под ред.
- Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Академия, 2012. - 400 с. (есть и пред. изд.).
- Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарев; худож. Е. Ильин. - М.: Спорт, 2016. - 456 с.: ил. - Библиогр. в кн. -ISBN 978-5-9906734-7-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>.
- Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведения : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с. : ил. - ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>.
- Кучешева, И.Л. Sport: учебное пособие / И.Л. Кучешева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2015. - 106 с.: табл., ил. - Библиогр. в кн.; то же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429362>

### **Тема 9: Техника защитных действий. Тренировка по волейболу.**

Форма проведения – практическое занятие.

План:

Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по волейболу).

Литература:

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник / под ред.
2. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Академия, 2012. - 400 с. (есть и пред. изд.).
3. Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарев; худож. Е. Ильин. - М.: Спорт, 2016. - 456 с.: ил. - Библиогр. в кн. -ISBN 978-5-9906734-7-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>.
4. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведения : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с. : ил. - ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>.
6. Кучешева, И.Л. Sport: учебное пособие / И.Л. Кучешева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2015. - 106 с.: табл., ил. - Библиогр. в кн.; то же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429362>

### **Тема 10: Тактика и техника игры.**

Форма проведения – практическое занятие.

План:

Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по волейболу).

Литература:

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник / под ред.
2. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Академия, 2012. - 400 с. (есть и пред. изд.).
3. Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарев; худож. Е. Ильин. - М.: Спорт, 2016. - 456 с.: ил. - Библиогр. в кн. -ISBN 978-5-9906734-7-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>.
4. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведения : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с. : ил. - ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>.
6. Кучешева, И.Л. Sport: учебное пособие / И.Л. Кучешева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2015. - 106 с.: табл., ил. - Библиогр. в кн.; то же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429362>

### **Тема 11: Тактика командной игры. Роли игроков на поле.**

Форма проведения – практическое занятие.

План:

Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по волейболу).

Литература:

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник / под ред.
2. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Академия, 2012. - 400 с. (есть и пред. изд.).
3. Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарев; худож. Е. Ильин. - М.: Спорт, 2016. - 456 с.: ил. - Библиогр. в кн. -ISBN 978-5-9906734-7-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>.
4. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведения : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с. : ил. - ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:
5. учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с. : ил. - ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>.

6. Кучешева, И.Л. Sport: учебное пособие / И.Л. Кучешева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2015. - 106 с.: табл., ил. - Библиогр. в кн.; то же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429362>

### **Тема 13: Техника игры либеро.**

Фома проведения – практическое занятие.

План:

Выполнение практических заданий по определенной схеме (повторить и закрепить технику исполнения упражнений по волейболу).

Литература:

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник / под ред.
2. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Академия, 2012. - 400 с. (есть и пред. изд.).
3. Волейбол: теория и практика: учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарев; худож. Е. Ильин. - М.: Спорт, 2016. - 456 с.: ил. - Библиогр. в кн. -ISBN 978-5-9906734-7-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>.
4. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях:
5. учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с. : ил. - ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>.
6. Кучешева, И.Л. Sport: учебное пособие / И.Л. Кучешева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2015. - 106 с.: табл., ил. - Библиогр. в кн.; то же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429362>

## **8. Методические рекомендации для студентов по изучению дисциплины**

Важным фактором успешного обучения студентов в Семинарии, как и в любом высшем учебном заведении, является способность самостоятельно приобретать знания. Самостоятельная работа студента – это планируемая познавательная деятельность, организационно и методически направляемая преподавателем без видимой помощи для достижения конкретного результата. Учитывая, что в Семинарии количество аудиторных часов составляет до 60% от общего количества учебной нагрузки, необходима организация самостоятельной работы студентов и выработка системы контроля их знаний. Изучение курса «Физическая культура и спорт (волейбол)» способствует сознательному и самостоятельному овладению новыми знаниями, к закреплению, расширению и углублению, повышению качества их усвоения; выработке самостоятельного творческого мышления и подготовке к самообразовательной и научно-исследовательской работе.

Цели изложенных в пособии методических рекомендаций студентам следующие:

1. Формирование умения логично и аргументировано излагать выводы после изучения той или иной темы или периода.
2. Привитие навыков самостоятельной работы с предлагаемой литературой. Помимо советов методического характера, в пособии даны темы рефератов и сообщений по каждой теме. По согласованию с преподавателем студент может также выбрать такую тему реферата (сообщения), которая не указана в рекомендуемом перечне.

Цель самостоятельной работы по изучению дисциплины «Физическая культура и спорт (волейбол)» - научить ориентироваться в тактике и практике игры в волейбол.

По курсу «Физическая культура и спорт (волейбол)» учебной программой не предусмотрены лекции, но только семинарские занятия. Проведение последних не только позволяет выявить степень усвоения студентами получаемых знаний, но и способствует углублённому изучению ими тем, затронутых преподавателем в лекциях.

## **9. Фонд оценочных средств**

### **Критерии оценивания компетенций**

*Оценка «отлично»* выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические компетенции сформированы, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает материал курса, умеет увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе дополнительный материал (монографии, статьи, исследования), все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.

*Оценка «хорошо»* выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, необходимые практические компетенции в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения достаточно высокое. Студент твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

*Оценка «удовлетворительно»* выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические компетенции в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, но в них имеются ошибки, при ответе на поставленный вопрос студент допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, наблюдаются нарушения логической последовательности в изложении программного материала.

*Оценка «неудовлетворительно»* выставляется студенту, если он не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, необходимые практические компетенции не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному.

#### **Фонд оценочных средств текущего контроля**

<b>Компетенции</b>	<b>Открытые тесты</b>	<b>Закрытые тесты</b>
<b>УК-7.1</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.	1. Кто является создателем игры волейбол: а) Морган + б) Акост в) Эйнгорн  2. Что означает слово «волейбол»: а) скользящий мяч б) удар с лету + в) прыгающий мяч  3. Размеры игрового поля в волейбол: а) 15x30 б) 12x24 в) 9x18 +  4. Высота сетки у мужчин: а) 2.43 + б) 2.50 в) 2.20  5. Высота сетки у женщин: а) 2.34 б) 2.14 в) 2.24 +	1. Что означает слово волейбол? 2. Кто считается создателем игры волейбол? 3. Какая страна считается родиной волейбола? 4. С чего начинается игра в волейболе? 5. Какой удар в волейболе называется нападающим? любой удар по мячу на половину соперника (кроме _____) 6. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе? _____ м. 7. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче? 8. Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол? 9. Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии? 10. Какое решение должен принять судья, если мяч ушёл «за» после обоюдного касания мяча над сеткой игроками соперников? Засчитать очко команде на чьей стороне упал мяч (Да/Нет)?

	<p>6. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) 5</li><li>б) 6 +</li><li>в) 8</li></ul> <p>7. Во время игры команда получает очко:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) мяч попал в сетку</li><li>б) мяч вылетел в аут</li><li>в) при успешном приземлении мяча на площадку соперника +</li></ul> <p>8. Во время игры команда получает очко:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) команда соперника совершает ошибку +</li><li>б) мяч попал в сетку</li><li>в) мяч вылетел в аут</li></ul> <p>9. Партия считается выигранной, если:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка</li><li>б) команда первая набирает 30 очков</li><li>в) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка +</li></ul> <p>10. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) 2</li><li>б) 3 +</li><li>в) 1</li></ul> <p>11. Какой подачи нет в волейболе:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) закручивающая подача +</li><li>б) верхняя прямая</li><li>в) подача в прыжке</li></ul> <p>12. Игра в волейболе начинается с:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) переброса</li><li>б) подачи +</li><li>в) передачи</li></ul> <p>13. Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) да, может +</li></ul>	
--	--	--

	<p>б) любой игрок может принять мяч  в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне</p> <p>14. Переход игроков осуществляется:  а) куда покажет тренер  б) против часовой стрелке  в) по часовой стрелке +</p> <p>15. Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:  а) прием мяча +  б) все ответы верны  в) отбивание мяча</p> <p>16. Цель игры в три касания:  а) запутать соперника  б) подготовка к нападающему удару +  в) для разыгрывания мяча</p> <p>17. Как называется свободный защитник:  а) Лимеро  б) Лидеро  в) Либеро +</p> <p>18. В последнее время в практике волейбола распространены:  а) три варианта комплектования стартовой шестерки  б) два варианта комплектования стартовой шестерки +  в) четыре варианта комплектования стартовой шестерки</p> <p>19. Групповые и командные тактические действия вначале изучаются:  а) практически  б) индивидуально  в) теоретически +</p> <p>20. В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить:  а) две ступени  б) три ступени +</p>	
--	--	--

<p><b>УК-7.2</b> Соблюдает нормы здорового образа жизни.</p>	<p>в) пять ступеней</p> <p>1. Стартовая позиция блокирующего игрока – в середине сетки, в ... от нее: а) одном метре + б) двух метрах в) полметре</p> <p>2. Игра в защите состоит из: а) индивидуальных действий б) индивидуальных, групповых и командных действий + в) приема, передачи и нападающего удара</p> <p>3. Моделирование в волейболе представляет собой: а) тактику действий команды на конкретную игру б) тактику действий сильнейших игроков команды в) выражение конечного состояния отдельных волейболистов и команды в целом +</p> <p>4. Передача мяча начинается с: а) выбора направления движения мяча б) разгибания ног, туловища, рук + в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча</p> <p>5. В волейболе быстрота проявляется в: а) четырех основных формах б) двух основных формах в) трех основных формах +</p> <p>6. Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по: а) конкретным указаниям тренера б) определенной схеме + в) произвольной схеме</p>	<p>1. Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра? 2. Запрещается ли в волейболе блокирование подачи соперника? (Да/Нет) 3. Какой игрок в волейболе имеет отличающийся цвет футболки от других игроков? 4. Какого карточного обозначения санкции в волейболе не предусмотрено? Жёлтая и красная карточки раздельно? (Да/Нет) 5. Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки? 6. Что означают поднятые 4 разведённых пальца одной руки волейбольного первого судьи? 7. Что означают скрещенные на груди предплечья волейбольного первого судьи? 8. Что должен сделать волейбольный судья, если выигрывающая команда объявляется «неполной»? Сопернику «неполной» команды присуждается необходимое количество очков для победы в партиях и матче. (Да/Нет)</p>
--	---	--

	<p>7. При приеме подач игроку необходимо располагаться:  а) не ближе средней части площадки +  б) в задней части площадки  в) за границей площадки</p> <p>8. В соревновательном периоде тренировочного процесса наиболее целесообразно применять:  а) постепенное повышение нагрузки  б) ступенчатый принцип нагрузки  в) скачкообразный принцип нагрузки +</p> <p>9. Соревнования по волейболу могут быть:  а) только командными +  б) командными и личными  в) только личными</p> <p>10. Впервые волейбол дебютировал как олимпийский вид спорта на олимпиаде в:  а) Мехико  б) Токио +  в) Мюнхене</p>	
--	---	--

## 10. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация в форме **зачета или дифференцированного зачета**

Процедура зачета (дифференцированного зачета) как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

Зачет выставляется по результатам работы в семестре, при сдаче всех контрольных точек, предусмотренных текущим контролем успеваемости. Если по итогам семестра обучающийся имеет от 33 до 60 баллов, ему ставится отметка «зачтено». Обучающемуся, имеющему по итогам семестра менее 33 баллов, ставится отметка «не зачтено».

Количество баллов за зачет ( $S_{зач}$ ) при различных рейтинговых баллах по дисциплине по результатам работы в семестре

Рейтинговый балл по дисциплине по результатам работы в семестре ( $R_{сем}$ )	Количество баллов за зачет ( $S_{зач}$ )
$50 \leq R_{сем} \leq 60$	40
$39 \leq R_{сем} < 50$	35
$33 \leq R_{сем} < 39$	27
$R_{сем} < 33$	0

При дифференцированном зачете используется шкала пересчета рейтингового балла по дисциплине в оценку по 5-балльной системе

Шкала пересчета рейтингового балла по дисциплине в оценку по 5-балльной системе



<i>Рейтинговый балл по дисциплине</i>	<i>Оценка по 5-балльной системе</i>
<i>88 – 100</i>	<i>Отлично</i>
<i>72 – 87</i>	<i>Хорошо</i>
<i>53 – 71</i>	<i>Удовлетворительно</i>
<i>&lt; 53</i>	<i>Неудовлетворительно</i>

### Примерные задания для проведения промежуточной аттестации

#### Перечень вопросов к зачетам:

##### Контрольные вопросы к зачету (1 семестр):

1. Расскажите историю возникновения волейбола.
2. Расскажите историю развития волейбола.
3. Расскажите о состоянии современного волейбола в Море.
4. Назовите особенности игры в волейбол.
5. Назовите отличие игры в волейбол от других командных игр с мячом.
6. Опишите технику использования мяча.
7. Опишите тактику командной игры в волейбол.
8. Опишите психологические особенности командных видов спорта на примере волейбола. Как влияет игра в волейбол на умение работать в команде и достижение поставленной цели.
9. Опишите технику безопасности при игре в волейбол.
10. Назовите и обоснуйте показания и противопоказания к игре в волейбол.

##### Контрольные вопросы к зачету (2 семестр):

1. Опишите волейбольную площадку и ее оснащение.
2. Опишите схему построения тренировки по волейболу и ее содержание. Цель и задачи разминки.
3. Опишите роли игроков на волейбольной площадке.
4. Опишите влияние занятий волейболом на мышечную систему.
5. Опишите влияние занятий волейболом на сердечно-сосудистую систему.
6. Опишите влияние занятий волейболом на костную систему.
7. Опишите влияние занятий волейболом на дыхательную систему.
8. Опишите качества, которые формирует командная игра в формировании характера человека.

##### Контрольные вопросы к зачету (3 семестр):

1. Опишите специальную подготовку волейболиста. Подводящие упражнения. Виды прыжков.
2. Опишите специальную подготовку волейболиста. Подводящие упражнения. Упражнения для укрепления всех групп мышц.
3. Опишите специальную подготовку волейболиста. Подводящие упражнения. Упражнения на увеличение амплитуды движения.
4. Опишите специальную подготовку волейболиста. Подводящие упражнения. Упражнения с мячом на развитие реакции и ловкости.
5. Опишите специальную подготовку волейболиста. Подводящие упражнения. Упражнения с мячом на развитие точности подачи.
6. Опишите специальную подготовку волейболиста. Подводящие упражнения. Упражнения с мячом на развитие дальности подачи.
7. Опишите специальную подготовку волейболиста. Подводящие упражнения. Специальное жонглирование мячом.
8. Опишите специальную подготовку волейболиста. Подводящие упражнения. Виды эстафет.

##### Контрольные вопросы к зачету (5 семестр):

1. Анализ техники и методика обучения передачи двумя руками сверху в волейболе.
2. Анализ техники и методика обучения передачи двумя руками снизу в волейболе.
3. Прямая верхняя и боковая верхняя передачи. Методика обучения.
4. Нижняя прямая и нижняя боковая подачи. Методика обучения.
5. Анализ техники планирующей подачи.
6. Техника прямого нападающего удара в волейболе. Методика обучения
7. Опишите технику ведения мяча в волейболе.

8. Опишите технику защитных действий в волейболе.
9. Опишите срочный эффект воздействия тренировки по волейболу на организм человека.
10. Опишите отставленный эффект воздействия тренировки по волейболу на организм человека.
11. Опишите упражнения для общей физической подготовки волейболистов.
12. Опишите специальные упражнения для вратарей.

**Контрольные вопросы к зачету (6 семестр):**

1. Техника блокирования. Методика обучения.
2. Анализ техники и методика обучения приема мяча в падении на бок.
3. Сочетание способ перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).
4. Опишите тактику командной игры в волейбол.
5. Опишите тренировочные методы для улучшения тактики команды по волейболу.
6. Опишите роли игроков на волейбольной площадке.
7. Опишите особенности тренировки нападающих.
8. Опишите технику и тактику игры нападающих в волейболе.
9. Опишите особенности тренировки защитников.
10. Опишите технику и тактику игры защитников в волейболе.
11. Опишите особенности тренировки нападающих полузащитников.

**Контрольные вопросы к зачету (7 семестр):**

1. Опишите технику и тактику игры нападающих в волейболе.
2. Опишите особенности тренировки либеро.
3. Опишите технику и тактику игры либеро в волейболе.
4. Опишите правила судейства в волейболе.
5. Опишите общие правила соревнований игры по волейболу.
6. Опишите особенности тренировочной игры по волейболу.
7. Опишите правила тренировочной игры по волейболу.
8. Опишите особенности соревновательной игры по волейболу.
9. Опишите сезонный тренировочный цикл в волейболе.

**10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**Рекомендуемая литература**

**Основная литература:**

7. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник / под ред.
8. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Академия, 2012. - 400 с. (есть и пред. изд.).
9. Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарев; худож. Е. Ильин. - М.: Спорт, 2016. - 456 с.: ил. - Библиогр. в кн. -ISBN 978-5-9906734-7-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>.
10. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях :
11. учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с. : ил. - ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>.
12. Кучешева, И.Л. Sport: учебное пособие / И.Л. Кучешева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2015. - 106 с.: табл., ил. - Библиогр. в кн.; то же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429362>

**Дополнительная литература:**

1. Астахова, М.В. Волейбол: учебнометодическое пособие / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 132 с. : ил. -
2. Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4904-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:
3. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425>.
4. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем.,

табл. - Библиогр.: с. 128-130. ; То же [Электронный ресурс]. - URL:  
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>

5. Макаров, Ю.М. Концептуальные особенности совершенствования системы спортивной подготовки в игровых видах: монография / Ю.М. Макаров. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 150 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-3923-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363696>.
6. Марков, К.К. Техника современного волейбола: монография / К.К. Марков ;
7. Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2013. - 220 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7638-2841-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364063>.
8. Основы обучения технике игры в волейбол: учебное пособие / А.А. Гераськин, Б.П. Сокур, И.А. Рогов, Т.А. Колупаева; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 280 с. : схем., табл., ил. -Библиогр.: с. 274-276. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336072>

#### **Интернет-ресурсы:**

[biblioclub.ru](http://biblioclub.ru) - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

[www.bogoslov.ru](http://www.bogoslov.ru) - научный богословский портал «Богослов.ру»

[www.pravenc.ru](http://www.pravenc.ru) - официальный сайт Православной энциклопедии

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. Режим доступа:  
<http://elibrary.ru/defaultx.asp>.

<https://volley.ru/> - Всероссийская федерация волейбола

#### **11. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Практические занятия: тренажёрный зал и спортивный инвентарь, спортивная площадка для игровых видов спорта, спортивный городок - доступ к библиотечным ресурсам; - доступ к сети Интернет; - аудитория, оснащенная презентационной техникой, проектор, экран, компьютер/ноутбук) и т.д.