

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ. ВОЛЕЙБОЛ**

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль): «Экономика кооперативных организаций»

Форма обучения: очная, заочная

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Срок обучения: очная форма - 4 года, заочная форма - 4 года 6 мес.

Вид учебной работы	Трудоемкость, часы	
	Очная форма	Заочная форма
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:	328	12
Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:	328	10
• лекции	-	10
• практические занятия	328	-
Промежуточная аттестация (контактная работа)	-	2
2. Самостоятельная работа студентов, всего	-	314
• др. формы самостоятельной работы	-	314
3. Промежуточная аттестация: зачет	-	2
Итого	328	328

Мифтахов Р.А. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Волейбол: Рабочая программа дисциплины (модуля). – Казань: Казанский кооперативный институт (филиал) Российского университета кооперации, 2018. – 43 с.

Рабочая программа по дисциплине (модулю) «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Волейбол» по направлению подготовки 38.03.01 Экономика составлена Мифтаховым Р.А., доцентом кафедры физической культуры и спорта Казанского кооперативного института (филиала) Российского университета кооперации в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки «Экономика», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «12» ноября 2015 г. № 1327, и учебными планами по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (год начала подготовки – 2018).

Рабочая программа:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физической культуры и спорта Казанского кооперативного института (филиала) Российского университета кооперации от 18.05.2018г., протокол № 10.

одобрена Научно-методическим советом Казанского кооперативного института (филиала) от 23.05.2018, протокол № 5.

утверждена Ученым советом Российского университета кооперации от 30.05.2018, протокол № 7.

© АНОО ВО ЦС РФ
«Российский университет
кооперации» Казанский
кооперативный институт
(филиал), 2018
© Мифтахов Р.А., 2018

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)	4
4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы	5
5. Содержание дисциплины (модуля)	6
5.1. Содержание разделов, тем дисциплины (модуля)	6
5.2. Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами (модулями)	9
5.3. Разделы, темы дисциплины (модуля) и виды занятий	9
6. Лабораторный практикум	11
7. Практические занятия (семинары)	11
8. Примерная тематика курсовых проектов (работ)	13
9. Самостоятельная работа студента	13
10. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	14
11. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	15
12. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	15
13. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем (при необходимости)	15
14. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)... Ошибка! Закладка не определена.	
15. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	16
16. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины для преподавателей, образовательные технологии	17
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	19
1. Паспорт фонда оценочных средств	20
1.1. Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины	20
1.2. Сведения об иных дисциплинах (преподаваемых, в том числе, на других кафедрах) участвующих в формировании данных компетенций	20
1.3. Этапы формирования и программа оценивания контролируемой компетенции	20
1.4 Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания	22
2. Типовые контрольные задания для оценки результатов обучения по дисциплине и иные материалы для подготовки к промежуточной аттестации	25
2.1. Материалы для подготовки к промежуточной аттестации	25
2.2. Комплект билетов для проведения промежуточной аттестации	32
Комплект тестовых заданий для проведения зачета по дисциплине	33
2.3. Критерии оценки для проведения зачета по дисциплине	35
2.4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания по дисциплине	36
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	37
КОМПЛЕКТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ	38
ТЕМЫ ДОКЛАДОВ	39
КОМПЛЕКТ ВОПРОСОВ ДЛЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ	41

1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины — является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков в зависимости от выбранного вида спорта, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,
- самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- совершенствование спортивного мастерства студентов.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам базовой части блока Б1.

Для изучения дисциплины необходимо обладать знаниями, полученными основной образовательной программы среднего (полного) общего образования.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующей общекультурной компетенции:

ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент:

Формируемые компетенции (код компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций	Наименование оценочного средства
ОК-8	Знать основы физической культуры и спорта, физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности	Доклад
	Знать об организме человека и его функциональных системах, о саморегуляции и совершенствовании организма, адаптации, показателях состояния основных функциональных систем	
	Знать о здоровье, здоровом образе и стиле жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности, способах профилактики заболеваний, долголетие	
	Уметь использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств	Практические задания
	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
	Уметь использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физической культуры и спорта в различных условиях внешней среды	
	Владеть жизненно важными умениями и навыками	Контрольная работа
	Владеть навыками применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств	
	Владеть навыками применения средств физической культуры для коррекции	
	Владеть навыками индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки; организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранным видам спорта	

4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

очная форма обучения

Вид учебной деятельности	Часов	По семестрам							
		Всего	По семестрам						
			1	2	3	4	5	6	7
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:	328	54	54	54	54	58	36	18	
Аудиторные занятия всего, в том числе:	328	54	54	54	54	58	36	18	
Практические занятия	328	54	54	54	54	58	36	18	
Вид промежуточной аттестации - зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
ИТОГО: Общая трудоемкость	часов	328	54	54	54	54	58	36	18

заочная форма обучения

Вид учебной деятельности	Часов	
	Всего	По курсам 1
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:	12	12
Аудиторные занятия всего, в том числе:	10	10
Лекции	10	10
Промежуточная аттестация (контактная работа)	2	2
2. Самостоятельная работа студента всего, в том числе:	314	314
Другие виды самостоятельной работы	314	314
Вид промежуточной аттестации - зачет	2	2
ИТОГО:		
Общая трудоемкость	часов	328
		328

5. Содержание дисциплины (модуля)

5.1. Содержание разделов, тем дисциплины (модуля)

Раздел 1. Развитие основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии

Тема 1.1. Развитие физических качеств: выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.

Тема 1.2. Формирование психофизических качеств и свойств личности, необходимых будущему специалисту.

Тема 1.3. Включение подводящих и специальных упражнений в подвижные и учебные игры.

Раздел 2. Прием контрольных тестов для оценки уровня физической и профессионально-прикладной подготовленности

Тема 2.1. Контрольные тесты для определения уровня физической подготовленности студента: бег 100 м, 12-минутный бег, поднимание туловища.

Тема 2.2. Контрольные тесты для определения уровня профессионально-прикладной физической подготовленности: тест Руфье, проба Генчи, одновременное поднимание ног и туловища, лежа на животе или удержание туловища в горизонтальном положении, наклон туловища вперед из положения стоя.

Раздел 3. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста, совершенствование навыка

Тема 3.1. Виды стоек волейболиста: высокая, средняя, низкая.

Тема 3.2. Соответствие стоек волейболиста техническим приемам: передаче мяча, нападающему удару, игровым действиям в защите.

Тема 3.3. Перемещения по игровой площадке приставным, скрестным, обычным шагом, боком, скачком, прыжками и их сочетаниями.

Раздел 4. Обучение верхней передаче мяча, совершенствование навыка

Тема 4.1. Верхняя передача мяча как основа нападающих действий.

Тема 4.2. Техника верхней передачи мяча.

Тема 4.3. Обучение верхней передаче мяча: имитация верхней передачи стоя, после перемещения вправо, влево, вперед, назад.

Тема 4.4. Верхняя передача мяча: на месте, над собой, в ограниченном пространстве, в парах, в парах после перемещения, в групповых упражнениях, через сетку.

Тема 4.5. Совершенствование навыка.

Раздел 5. Обучение нижней передаче мяча, совершенствование навыка

Тема 5.1. Нижняя передача мяча как основа защитных действий волейболиста.

Тема 5.2. Техника обучения нижней передаче мяча.

Тема 5.3. Обучение нижней передаче мяча: на месте, над собой, у стены, над собой в ограниченном пространстве, в парах, в парах после перемещения, в групповых упражнениях, через сетку.

Раздел 6. Обучение нижней прямой передаче мяча, совершенствование навыка

Тема 6.1. Техника нижней, прямой передачи мяча.

Тема 6.2. Обучение нижней, прямой передаче мяча: имитация подбрасывания мяча; имитация передачи в целом.

Тема 6.3. Передача мяча с 3 и 6 метров от сетки; передача мяча в пределы площадки из-за лицевой линии, передача мяча на точность.

Тема 6.4. Совершенствование навыка.

Раздел 7. Обучение верхней и нижней передаче двумя руками за голову, совершенствование навыка

Тема 7.1. Передача мяча двумя руками за голову в парах, в тройках, через сетку, на точность, стоя у стены в определенную зону площадки.

Тема 7.2. Совершенствование навыка.

Раздел 8. Обучение отбиванию мяча кулаком от верхнего края сетки

Тема 8.1. Отбивание мяча кулаком с собственного набрасывания, с набрасывания мяча партнером, стоя у сетки в прыжке, отбивание мяча кулаком с отскоком от верхнего края сетки.

Тема 8.2. Совершенствование навыка.

Раздел 9. Обучение верхней прямой передаче мяча, совершенствование навыка

Тема 9.1. Поддача мяча в парах, с 3 и 6 метров от сетки (с места подачи, на точность, на количество раз).

Тема 9.2. Совершенствование навыка.

Раздел 10. Обучение прямому нападающему удару (по ходу), совершенствование навыка.

Тема 10.1. Имитация нападающего удара.

Тема 10.2. Нападающий удар у стены, в парах, в прыжке через сетку с собственного набрасывания мяча, через сетку в один, два, три шага, через сетку из зоны 4 после передачи из зоны 3, из зоны 2 после передачи из зоны 3.

Тема 10.3. Совершенствование навыка.

Раздел 11. Обучение одиночному блокированию, совершенствование навыка.

Тема 11.1. Имитация блокирования у стены, у сетки, после перемещения вдоль сетки.

Тема 11.2. Блокирование мяча, подброшенного партнером с другой стороны сетки на расстоянии 10–30 см от нее.

Тема 11.3. Блокирование нападающих ударов в зонах 4, 3, 2.

Тема 11.4. Совершенствование навыка.

Раздел 12. Совершенствование изученных приемов в подвижных играх.

Тема 12.1. Подвижные игры для совершенствования технических приемов в волейболе: «пионербол», «два, четыре мяча через сетку», эстафеты с использованием технических приемов.

Раздел 13. Совершенствование изученных приемов в учебных играх.

Тема 13.1. Организация и проведение двусторонней игры в волейбол.

Тема 13.2. Правила игры. Организация блиц-турниров по волейболу в учебной группе.

Раздел 14. Прием контрольных тестов для оценки уровня специальной физической и технической подготовленности.

Тема 14.1. Контрольные тесты для оценки уровня специальной физической и технической подготовленности обучающихся.

5.2. Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами (модулями)

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Волейбол» формирует компетенцию ОК-8, необходимую в дальнейшем для формирования компетенций преддипломной практики.

5.3. Разделы, темы дисциплины (модуля) и виды занятий

очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы дисциплины (модуля)	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в часах)			
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего
1 семестр					
1	Развитие основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии	-	16	-	16
2	Прием контрольных тестов для оценки уровня физической и профессионально-прикладной подготовленности	-	16	-	16
3	Обучение стойкам и перемещениям волейболиста, совершенствование навыка	-	22	-	22
	Итого	-	54	-	54
2 семестр					
4	Обучение верхней передаче мяча, совершенствование навыка	-	54	-	54
	Итого	-	54	-	54
3 семестр					
5	Обучение нижней передаче мяча, совершенствование навыка	-	26	-	26
6	Обучение нижней прямой передаче мяча, совершенствование навыка	-	28	-	28
	Итого	-	54	-	54
4 семестр					
7	Обучение верхней и нижней передаче двумя руками за голову, совершенствование навыка	-	26	-	26
8	Обучение отбиванию мяча кулаком от верхнего края сетки	-	28	-	28
	Итого	-	54	-	54
5 семестр					
9	Обучение верхней прямой передаче мяча, совершенствование навыка	-	18	-	18
10	Обучение прямому нападающему удару, совершенствование навыка	-	20	-	20
11	Одиночное блокирование, совершенствование навыка	-	20	-	20
	Итого	-	58	-	58
6 семестр					

№ п/п	Наименование темы дисциплины (модуля)	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в часах)			
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего
12	Совершенствование изученных приемов в подвижных играх	-	36	-	36
	Итого	-	36	-	36
7 семестр					
13	Совершенствование изученных приемов в учебных играх	-	14	-	14
14	Прием контрольных тестов для оценки уровня специальной физической и технической подготовленности	-	4	-	4
	Итого	-	18	-	18
	Итого	-	328	-	328

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы дисциплины (модуля)	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в часах)		
		Лекции	Самостоятельная работа	Всего
1.	Развитие основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии	1	8	9
2.	Прием контрольных тестов для оценки уровня физической и профессионально-прикладной подготовленности	1	4	5
3.	Обучение стойкам и перемещениям волейболиста, совершенствование навыка	1	20	21
4.	Обучение верхней передаче мяча, совершенствование навыка	1	22	23
5.	Обучение нижней передаче мяча, совершенствование навыка	1	24	25
6.	Обучение нижней прямой передаче мяча, совершенствование навыка	1	30	31
7.	Обучение верхней и нижней передаче двумя руками за голову, совершенствование навыка	1	34	35
8.	Обучение отбиванию мяча кулаком от верхнего края сетки	1	20	21
9.	Обучение верхней прямой передаче мяча, совершенствование навыка	1	28	29
10.	Обучение прямому нападающему удару, совершенствование навыка	1	26	27
11.	Одиночное блокирование, совершенствование навыка		12	12
12.	Совершенствование изученных приемов в подвижных играх		40	40
13.	Совершенствование изученных приемов в учебных играх		40	40
14.	Прием контрольных тестов для оценки уровня специальной физической и технической подготовленности		6	6
	Итого	10	314	324

6. Лабораторный практикум

Лабораторные занятия не предусмотрены учебными планами.

7. Практические занятия (семинары)

Практические занятия проводятся с целью формирования компетенций обучающихся, закрепления полученных теоретических знаний на лекциях и в процессе самостоятельного изучения обучающимися специальной литературы.

очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины (модуля)	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость (час.)
Темы занятий, изучаемые в 1 семестре			
1	Развитие основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии	Тема 1.1. Развитие физических качеств: выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Тема 1.2. Формирование психофизических качеств и свойств личности, необходимых будущему специалисту. Тема 1.3. Включение подводящих и специальных упражнений в подвижные и учебные игры.	54
2	Прием контрольных тестов для оценки уровня физической и профессионально-прикладной подготовленности	Тема 2.1. Контрольные тесты для определения уровня физической подготовленности студента: бег 100 м, 12-минутный бег, поднимание туловища. Тема 2.2. Контрольные тесты для определения уровня профессионально-прикладной физической подготовленности: тест Руфье, проба Генчи, одновременное поднимание ног и туловища, лежа на животе или удержание туловища в горизонтальном положении, наклон туловища вперед из положения стоя.	
3	Обучение стойкам и перемещениям волейболиста, совершенствование навыка	Тема 3.1. Виды стоек волейболиста: высокая, средняя, низкая. Тема 3.2. Соответствие стоек волейболиста техническим приемам: передаче мяча, нападающему удару, игровым действиям в защите. Тема 3.3. Перемещения по игровой площадке приставным, скрестным, обычным шагом, боком, скачком, прыжками и их сочетаниями.	
Темы занятий, изучаемые в 2 семестре			
4	Обучение верхней передаче мяча, совершенствование навыка	Тема 4.1. Верхняя передача мяча как основа нападающих действий. Тема 4.2. Техника верхней передачи мяча. Тема 4.3. Обучение верхней передаче мяча: имитация верхней передачи стоя, после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Тема 4.4. Верхняя передача мяча: на месте, над собой, в ограниченном пространстве, в парах, в парах после перемещения, в групповых упражнениях, через сетку.	54

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины (модуля)	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость (час.)
		Тема 4.5. Совершенствование навыка.	
Темы занятий, изучаемые в 3 семестре			
5	Обучение нижней передаче мяча, совершенствование навыка	Тема 5.1. Нижняя передача мяча как основа защитных действий волейболиста. Тема 5.2. Техника обучения нижней передаче мяча. Тема 5.3. Обучение нижней передаче мяча: на месте, над собой, у стены, над собой в ограниченном пространстве, в парах, в парах после перемещения, в групповых упражнениях, через сетку.	54
6	Обучение нижней прямой передаче мяча, совершенствование навыка	Тема 6.1. Техника нижней, прямой передачи мяча. Тема 6.2. Обучение нижней, прямой передаче мяча: имитация подбрасывания мяча; имитация передачи в целом. Тема 6.3. Передача мяча с 3 и 6 метров от сетки; передача мяча в пределы площадки из-за лицевой линии, передача мяча на точность. Тема 6.4. Совершенствование навыка.	
Темы занятий, изучаемые в 4 семестре			
7	Обучение верхней и нижней передаче двумя руками за голову, совершенствование навыка	Тема 7.1. Передача мяча двумя руками за голову в парах, в тройках, через сетку, на точность, стоя у стены в определенную зону площадки. Тема 7.2. Совершенствование навыка.	54
8	Обучение отбиванию мяча кулаком от верхнего края сетки	Тема 8.1. Отбивание мяча кулаком с собственного набрасывания, с набрасывания мяча партнером, стоя у сетки в прыжке, отбивание мяча кулаком с отскоком от верхнего края сетки. Тема 8.2. Совершенствование навыка.	
Темы занятий, изучаемые в 5 семестре			
9	Обучение верхней прямой передаче мяча, совершенствование навыка	Тема 9.1. Поддача мяча в парах, с 3 и 6 метров от сетки (с места подачи, на точность, на количество раз). Тема 9.2. Совершенствование навыка.	58
10	Обучение прямому нападающему удару, совершенствование навыка	Тема 10.1. Имитация нападающего удара. Тема 10.2. Нападающий удар у стены, в парах, в прыжке через сетку с собственного набрасывания мяча, через сетку в один, два, три шага, через сетку из зоны 4 после передачи из зоны 3, из зоны 2 после передачи из зоны 3. Тема 10.3. Совершенствование навыка.	
11	Одиночное блокирование, совершенствование навыка	Тема 11.1. Имитация блокирования у стены, у сетки, после перемещения вдоль сетки. Тема 11.2. Блокирование мяча, подброшенного партнером с другой стороны сетки на расстоянии 10–30 см от нее. Тема 11.3. Блокирование нападающих ударов в зонах 4, 3, 2. Тема 11.4. Совершенствование навыка.	
Темы занятий, изучаемые в 6 семестре			
12	Совершенствование изученных приемов в	Тема 12.1. Подвижные игры для совершенствования технических приемов в	36

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины (модуля)	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость (час.)
	подвижных играх	волейболе: «пионербол», «два, четыре мяча через сетку», эстафеты с использованием технических приемов.	
Темы занятий, изучаемые в 7 семестре			
13	Совершенствование изученных приемов в учебных играх	Тема 13.1. Организация и проведение двусторонней игры в волейбол. Тема 13.2. Правила игры. Организация блиц-турниров по волейболу в учебной группе.	18
	Прием контрольных тестов для оценки уровня специальной физической и технической подготовленности	Тема 14.1. Контрольные тесты для оценки уровня специальной физической и технической подготовленности обучающихся.	
	Итого:		328

8. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые проекты (работы) не предусмотрены учебными планами.

9. Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины (модуля)	Виды самостоятельной работы студента	Оценочное средство
1	Раздел 1. Развитие основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии	Домашнее задание/ Доклад	Устный опрос
2	Раздел 2. Прием контрольных тестов для оценки уровня физической и профессионально-прикладной подготовленности	Домашнее задание/ Доклад	Устный опрос
3	Раздел 3. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста, совершенствование навыка	Домашнее задание/ Доклад	Устный опрос
4	Раздел 4. Обучение верхней передаче мяча, совершенствование навыка	Домашнее задание/ доклад	Презентация
5	Раздел 5. Обучение нижней передаче мяча, совершенствование навыка	Домашнее задание/ Доклад	Устный опрос
6	Раздел 6. Обучение нижней прямой передаче мяча, совершенствование навыка	Домашнее задание/ Доклад	Устный опрос
7	Раздел 7. Обучение верхней и нижней передаче двумя руками за голову, совершенствование навыка	Домашнее задание/ Доклад	Презентация
8	Раздел 8. Обучение отбиванию мяча кулаком от верхнего края сетки	Домашнее задание/ Доклад	Презентация
9	Раздел 9. Обучение верхней прямой передаче мяча, совершенствование навыка	Домашнее задание/ Доклад	Устный опрос
10	Раздел 10. Обучение прямому нападающему удару, совершенствование навыка	Домашнее задание/ Доклад	Презентация
11	Раздел 11. Одиночное блокирование, совершенствование навыка	Домашнее задание/ Доклад	Презентация
12	Раздел 12. Совершенствование изученных приемов в подвижных играх	Домашнее задание/ Доклад	Устный опрос

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины (модуля)	Виды самостоятельной работы студента	Оценочное средство
13	Раздел 13. Совершенствование изученных приемов в учебных играх	Домашнее задание/ Доклад	Презентация
14	Раздел 14. Прием контрольных тестов для оценки уровня специальной физической и технической подготовленности	Домашнее задание/ Доклад	Устный опрос

10. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа студентов предполагает тщательное освоение учебной и научной литературы по изучаемой дисциплине.

При изучении основной рекомендуемой литературы студентам необходимо обратить внимание на выделение основных понятий, их определения, научно-технические основы, узловые положения, представленные в изучаемом тексте.

При самостоятельной работе студентов с дополнительной литературой необходимо выделить аспект изучаемой темы (что в данном материале относится непосредственно к изучаемой теме и основным вопросам).

Дополнительную литературу целесообразно прорабатывать после основной, которая формирует базис для последующего более глубокого изучения темы. Дополнительную литературу следует изучать комплексно, рассматривая разные стороны изучаемого вопроса. Обязательным элементом самостоятельной работы студентов с литературой является ведение необходимых записей: конспекта, выписки, тезисов, планов.

Для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине используются следующее учебно-методическое обеспечение:

а) основная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883774>

б) дополнительная литература:

1. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/511522>

2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. - - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358>

3. Марков, К. К. Техника современного волейбола: Монография / К. К. Марков. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2013. - 220 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/492800>

11. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) нормативные документы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" - Консультант Плюс. [Электрон. ресурс].

б) основная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883774>

в) дополнительная литература:

1. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/511522>

2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. - - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358>

3. Марков, К. К. Техника современного волейбола: Монография / К. К. Марков. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2013. - 220 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/492800>

12. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>.

2. Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru>.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России: www.olympic.ru

5. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики: www.sport.minstm.gov-ru

6. Министерство по делам молодежи и спорту Республики Татарстан: <http://mdms.tatarstan.ru/>

13. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем (при необходимости)

Консультант + версия проф.

Каждый обучающийся в течение всего обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде.

14. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Образовательный процесс обеспечивается специальными помещениями, которые представляют собой: спортивный зал, аудитории для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы студентов и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Специальные помещения соответствуют действующим противопожарным правилам и нормам, укомплектованы специализированной мебелью.

Аудитории лекционного типа, оснащенные проекционным оборудованием и техническими средствами обучения, обеспечивающими представление учебной информации большой аудитории, демонстрационным оборудованием.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, обеспечивающей доступ к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде университета.

15. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Волейбол» - это система приобретения жизненно необходимых качеств, знаний, умений и навыков. Дисциплина является обязательной для всех направлений подготовки бакалавров, а также средством укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной психофизической подготовки конкурентоспособных специалистов сервисной отрасли.

В обеспечении физической культуры студентов лежит комплексный, системный характер образования, воспитания и профессиональной подготовки специалистов, в которых органически сливаются формирование мировоззрения, общественно-политическое, трудовое, нравственное,

физическое, эстетическое и другие виды воспитания.

Дисциплина включает в себя воздействие на физиологические системы организма студентов, совершенствование их физических и морально-волевых качеств и психологической устойчивости на нервно-эмоциональную и умственную сферу занимающихся.

Она является процессом планомерного, систематического воздействия на студентов под наблюдением и руководством преподавателей, которые должны сформировать у будущих специалистов понимание социального значения физической культуры и спорта в условиях производственной деятельности и на этой основе сформировать физическую культуру личности. Согласно вышесказанному разработана педагогическая технология формирования физической культуры личности студента.

Достижение поставленной цели предусматривает решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач, соответствующих требованиям государственного образовательного стандарта.

Функциональная модель педагогической технологии формирования физической культуры личности студента представляет собой сложную многокомпонентную систему, элементы которой взаимообусловлены, взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Реализация настоящей рабочей программы по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина). Волейбол» осуществляется с учетом состояния учебно-спортивной базы, природно-климатических условий, квалификации и специализации профессорско-преподавательского состава, сложившихся традиций и методов работы, физической подготовленности и состояния здоровья студентов, современных требований к выпускникам ВУЗа.

16. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины для преподавателей, образовательные технологии

Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения дисциплины (модуля):

а) для текущей успеваемости: доклад, практические задания, контрольная работа;

б) для самоконтроля обучающихся: тесты;

в) для промежуточной аттестации: вопросы для зачета.

При реализации различных видов учебной работы по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Волейбол» используются следующие образовательные технологии:

1) лекции с использованием методов проблемного изложения материала;

2) проведение практико-ориентированных занятий.

№	Занятие в интерактивной форме	Количество часов по заочной форме	
		Лекция	Практич.
1	Тема 1. Развитие основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии Виды: Лекция с демонстрацией видеоматериалов (слайды)	2	-
2	Тема 3. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста, совершенствование навыка Виды: Лекция с демонстрацией видеоматериалов (слайды)	1	-
	Итого:	3	-

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ. ВОЛЕЙБОЛ**

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика
Направленность: «Экономика кооперативных организаций»

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины

Индекс	Формулировка компетенции
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2. Сведения об иных дисциплинах (преподаваемых, в том числе, на других кафедрах) участвующих в формировании данных компетенций

1.2.1 Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин (прохождения практик):

Физическая культура и спорт

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Баскетбол

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Легкая атлетика

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Футбол

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Адаптивная физическая культура

1.3. Этапы формирования и программа оценивания контролируемой компетенции

№ п/п	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	ОК-8	Раздел 1. Развитие основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии Раздел 2. Прием контрольных тестов для оценки уровня физической и профессионально-прикладной подготовленности Раздел 3. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста, совершенствование навыка Раздел 4. Обучение верхней передаче мяча, совершенствование навыка Раздел 5. Обучение нижней передаче мяча, совершенствование навыка Раздел 6. Обучение нижней прямой передаче мяча, совершенствование навыка Раздел 7. Обучение верхней и нижней передаче двумя руками за голову, совершенствование навыка Раздел 8. Обучение отбиванию мяча кулаком от верхнего края сетки Раздел 9. Обучение верхней прямой передаче мяча, совершенствование навыка Раздел 10. Обучение прямому нападающему удару, совершенствование навыка	Доклад Практические задания Контрольная работа

№ п/п	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Наименование оценочного средства
		Раздел 11. Одиночное блокирование, совершенствование навыка Раздел 12. Совершенствование изученных приемов в подвижных играх Раздел 13. Совершенствование изученных приемов в учебных играх Раздел 14. Прием контрольных тестов для оценки уровня специальной физической и технической подготовленности	

Процедура оценивания

1. Процедура оценивания результатов освоения программы учебной дисциплины включает в себя оценку уровня сформированности компетенций студента при осуществлении текущего контроля и проведении промежуточной аттестации.

2. Уровень сформированности компетенции определяется по качеству выполненной студентом работы и отражается в следующих формулировках: высокий, хороший, достаточный, недостаточный.

3. При выполнении студентами заданий текущего контроля и промежуточной аттестации оценивается уровень обученности «знать», «уметь», «владеть» в соответствии с запланированными результатами обучения и содержанием рабочей программы дисциплины:

- профессиональные знания студента могут проверяться при ответе на теоретические вопросы, выполнении тестовых заданий, практических работ,

- степень владения профессиональными умениями – при решении ситуационных задач, выполнении практических работ и других заданий.

4. Результаты выполнения заданий фиксируются в баллах в соответствии с показателями и критериями оценивания компетенций. Общее количество баллов складывается из:

- суммы баллов за выполнение практических заданий на выявление уровня обученности «уметь»;

- суммы баллов за выполнение практических заданий на выявление уровня обученности «владеть»;

- суммы баллов за ответы на теоретические и дополнительные вопросы.

5. По итогам текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с показателями и критериями оценивания компетенций определяется уровень сформированности компетенций студента и выставляется оценка по шкале оценивания.

1.4 Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания

Компетенции	Показатели оценивания	Критерии оценивания компетенций				Итого
		Высокий (верно и в полном объеме) - 5 б.	Средний (с незначительными замечаниями) - 4 б.	Низкий (на базовом уровне, с ошибками) - 3 б.	Недостаточный (содержит большое количество ошибок, ответ не дан) – 2 б.	
<i>Теоретические показатели</i>						
ОК-8	Знает основы физической культуры и спорта, физического воспитания, самовоспитания и самобразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности; <i>Доклад</i>	Верно и в полном объеме знает основы физической культуры и спорта, физического воспитания, самовоспитания и самобразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности	С незначительными замечаниями знает основы физической культуры и спорта, физического воспитания, самовоспитания и самобразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности	На базовом уровне, с ошибками знает основы физической культуры и спорта, физического воспитания, самовоспитания и самобразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности	Не знает основы физической культуры и спорта, физического воспитания, самовоспитания и самобразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности	15
	Знает об организме человека и его функциональных системах, о саморегуляции и совершенствовании организма, адаптации, показателях состояния основных функциональных систем <i>Доклад</i>	Верно и в полном объеме знает об организме человека и его функциональных системах, о саморегуляции и совершенствовании организма, адаптации, показателях состояния основных функциональных систем	С незначительными замечаниями знает об организме человека и его функциональных системах, о саморегуляции и совершенствовании организма, адаптации, показателях состояния основных функциональных систем	На базовом уровне, с ошибками знает об организме человека и его функциональных системах, о саморегуляции и совершенствовании организма, адаптации, показателях состояния основных функциональных систем	Не знает об организме человека и его функциональных системах, о саморегуляции и совершенствовании организма, адаптации, показателях состояния основных функциональных систем	
	Знает о здоровье, здоровом образе и стиле жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности, способах профилактики заболеваний, долголетие <i>Доклад</i>	Верно и в полном объеме знает о здоровье, здоровом образе и стиле жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности, способах профилактики заболеваний, долголетие	С незначительными замечаниями знает о здоровье, здоровом образе и стиле жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности, способах профилактики заболеваний, долголетие	На базовом уровне, с ошибками знает о здоровье, здоровом образе и стиле жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности, способах профилактики заболеваний, долголетие	Не знает о здоровье, здоровом образе и стиле жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности, способах профилактики заболеваний, долголетие	

Компетенции	Показатели оценивания	Критерии оценивания компетенций				Итого
		Высокий (верно и в полном объеме) - 5 б.	Средний (с незначительными замечаниями) - 4 б.	Низкий (на базовом уровне, с ошибками) - 3 б.	Недостаточный (содержит большое количество ошибок, ответ не дан) – 2 б.	
<i>Практические показатели</i>						
ОК-8	Умеет использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств <hr/> <i>Практические задания</i>	Верно и в полном объеме может использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств	С незначительными замечаниями может использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств	На базовом уровне, с ошибками может использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств	Не может использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств	15
	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <hr/> <i>Практические задания</i>	Верно и в полном объеме может поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	С незначительными замечаниями может поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	На базовом уровне, с ошибками может поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не может поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
	Умеет использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физической культуры и спорта в различных условиях внешней среды <hr/> <i>Практические задания</i>	Верно и в полном объеме может использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физической культуры и спорта в различных условиях внешней среды	С незначительными замечаниями может использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физической культуры и спорта в различных условиях внешней среды	На базовом уровне, с ошибками может использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физической культуры и спорта в различных условиях внешней среды	Не может использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физической культуры и спорта в различных условиях внешней среды	
<i>Владеет</i>						
ОК-8	Владеть жизненно важными умениями и навыками <hr/> <i>Контрольная работа</i>	Верно и в полном объеме владеет жизненно важными умениями и навыками	С незначительными замечаниями владеет жизненно важными умениями и навыками	На базовом уровне, с ошибками владеет жизненно важными умениями и навыками	Не владеет жизненно важными умениями и навыками	20

Компетенции	Показатели оценивания	Критерии оценивания компетенций				Итого
		Высокий (верно и в полном объеме) - 5 б.	Средний (с незначительными замечаниями) - 4 б.	Низкий (на базовом уровне, с ошибками) - 3 б.	Недостаточный (содержит большое количество ошибок, ответ не дан) – 2 б.	
	Владеть навыками применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств <hr/> <i>Контрольная работа</i>	Верно и в полном объеме владеет навыками применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств	С незначительными замечаниями владеет навыками применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств	На базовом уровне, с ошибками владеет навыками применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств	Не владеет навыками применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств	
	Владеть навыками применения средств физической культуры для коррекции <hr/> <i>Контрольная работа</i>	Верно и в полном объеме владеет навыками применения средств физической культуры для коррекции	С незначительными замечаниями владеет навыками применения средств физической культуры для коррекции	На базовом уровне, с ошибками владеет навыками применения средств физической культуры для коррекции	Не владеет навыками применения средств физической культуры для коррекции	
	Владеть навыками индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки; организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранным видам спорта <hr/> <i>Контрольная работа</i>	Верно и в полном объеме владеет навыками индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки; организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранным видам спорта	С незначительными замечаниями владеет навыками индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки; организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранным видам спорта	На базовом уровне, с ошибками владеет навыками индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки; организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранным видам спорта	Не владеет навыками индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки; организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранным видам спорта	
	<i>ВСЕГО:</i>					50

Шкала оценивания:

Оценка	Баллы	Уровень сформированности компетенции
Зачтено	28-50	достаточный
Не зачтено	27 и менее	недостаточный

2. Типовые контрольные задания для оценки результатов обучения по дисциплине и иные материалы для подготовки к промежуточной аттестации

2.1. Материалы для подготовки к промежуточной аттестации

1. Возникновение и развитие волейбола.
2. Современный волейбол и прогноз его дальнейшего развития.
3. Техника и совершенствование стоек и перемещений.
4. Техника и совершенствование подач.
5. Техника и совершенствование передачи сверху двумя руками в опорном положении и в падении.
6. Техника и совершенствование передачи сверху одной и двумя руками в прыжке.
7. Техника и совершенствование передачи снизу одной и двумя руками в опорном положении.
8. Техника и совершенствование приема мяча снизу одной и двумя руками в падении.
9. Техника и совершенствование прямого нападающего удара.
10. Техника и совершенствование бокового нападающего удара.
11. Техника и совершенствование нападающего удара с переводом.
12. Техника и совершенствование блокирования.
13. Общие положения и классификация техники игры.
14. Основные понятия тактики игры, функции игроков и комплектование команды.
15. Классификация тактики игры.
16. Цель и задачи тактической подготовки. Контроль тактической подготовки.
17. Тактика подач.
18. Тактика передач.
19. Тактика нападающих ударов.
20. Тактика приема подач и нападающих ударов.
21. Тактика одиночного блокирования.
22. Тактика взаимодействий игроков при нападающих ударах.
23. Тактика взаимодействий игроков при передачах.
24. Тактика взаимодействий блокирующих игроков.
25. Тактика взаимодействий защитников между собой.
26. Тактика взаимодействий защитников со страхующими.
27. Тактика взаимодействий защитников с блокирующими.
28. Тактика взаимодействий защитников и страхующих с блокирующими.
29. Тренировка в системе подготовки волейболистов. Принципы и закономерности спортивной тренировки.
30. Содержание спортивной тренировки волейболистов, формирование двигательных навыков и этапы обучения.

31. Классификация средств (физических упражнений) в системе подготовки волейболистов.
32. Общие положения физической подготовки. Характеристика игровой деятельности волейболистов
33. Эволюция правил соревнований.
34. Организация соревнований по волейболу.
35. Положение о соревнованиях. Подготовка к игре (жеребьевка и разминка у сетки).
36. Права и обязанности главного судьи соревнований.
37. Права и обязанности главного секретаря соревнований.
38. Права и обязанности первого судьи.
39. Права и обязанности второго судьи.
40. Права и обязанности судьи/секретаря. Ведение технического протокола.
41. Судейская бригада. Официальные процедуры, жесты судей.
42. Круговой способ проведения соревнований.
43. Способы проведения соревнований с выбыванием.
44. Правила поведения участников соревнований. Ошибки и наказания.
45. Особенности тренировки команд мастеров и сборных команд.
46. Значение планирования и учета спортивной тренировки. Виды планирования.

Типовые контрольные задания:

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Подача сверху, снизу. 3 попытки.	Подача подается из-за лицевой линии. Мяч летит над сеткой, попадает в створ площадки. Техника подачи соблюдается. Три попытки подачи.	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично 4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно 2 или 1 балл - неудовлетворительно
Передача мяча над сеткой в движении	Передача выполняется с соблюдением техники верхней или нижней передачи. Обучающиеся двигаются в волейбольной стойке туда и обратно вдоль сетки. Из трех попыток.	
Прием мяча сверху, снизу	При приеме мяча сохраняется волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и направляется к партнеру	
Нападающий удар	Оценивается взаимодействие обучающихся во время выполнения передачи для удара и непосредственно удара. Нападающий удар выполняется с соблюдением техники удара. Для выполнения упражнения дается несколько попыток.	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	

Образцы тестовых заданий для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы:

1. Игра в волейболе начинается...
 - а) с подачи
 - б) с броска
 - в) с переброса
 - г) с передачи

2. Игра в волейбол ведется на прямоугольной площадке размером:
 - а) 20 x 8;
 - б) 10 x13;
 - в) 18 x 9;
 - г) 12 x 6.

3. Во время игры в волейбол на спортивной площадке в каждый момент времени могут находиться только:
 - а) 8 игроков;
 - б) 6 игроков;
 - в) 5 игроков;
 - г) 9 игроков.

4. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?
 - а) 6;
 - б) 8;
 - в) 5;
 - г) 9.

5. До сколько очков играют пятую (тай-брек) партия:
 - а) 25;
 - б) 15;
 - в) 30;
 - г) 35 .

6. Какое действие является нарушением правил при подаче мяча?
 - а) игрок ударил несколько раз мячом об пол;
 - б) заступил ногой пространство площадки;
 - в) выполнил прыжок перед подачей;
 - г) подачу подавал за 2 метра от площадки.

7. Какие действия при розыгрыше мяча являются не ошибочными?
 - а) касание сетки игроком, выполняющим активное игровое действие;
 - б) заступ игрока задней линии трехметровой линии при атаке;
 - в) двойное касание или задержка мяча;

г) касание сетки мячом.

8. Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть I и II партию в волейболе?

- а) 30
- б) 35
- в) 25
- г) 40

9. Какова высота волейбольной сетки на женских соревнованиях?

- а) 2.24;
- б) 2.28;
- в) 2.30;
- г) 2.35.

10. В волейбол играют мячом весом:

- а) 260-280 г.
- б) 290-300 г.
- в) 310-330 г.
- г) 340-350 г.

11. Сколько касаний разрешается выполнять при розыгрыше мяча?

- а) 3;
- б) 4;
- в) 6;
- г) 8.

12. Когда и где проходил первый в истории олимпийский волейбольный турнир?

- а) 1980 на Играх XXII Олимпиады в Москве;
- б) 1964 год на Играх VIII Олимпиады в Токио;
- в) 1968 год на Играх XIX Олимпиады в Мехико;
- г) 1952 год на Играх XV Олимпиады в Хельсине.

13. По истечению скольких секунд при подаче мяч передается другой команде?

- а) 3;
- б) 4;
- в) 6;
- г) 8.

14. Каким образом игроки переходят из одной зоны в другую?

- а) против часовой стрелки;
- б) по часовой стрелке;
- в) хаотично;

г) куда покажет судья.

15. Может ли игрок в 3 зоне принять мяч после подачи?

а) нет, не может;

б) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне;

в) любой игрок может принять мяч;

г) да, может.

16. Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи?

а) касание мяча;

б) прием мяча;

в) отбивание мяча;

г) бросок.

17. Цель игры в три касания?

а) таковы правила игры;

б) для разыгрывания мяча;

в) подготовка к нападающему удару;

г) запутать соперника.

18. Как называется свободный защитник?

а) Фигаро;

б) Либеро;

в) Лимеро;

г) Лидеро.

19. Какова высота волейбольной сетки на мужских соревнованиях?

а) 2.28;

б) 2.36;

в) 2.40;

г) 2.43.

20. Партия считается выигранной, если:

а) команда первая набирает 30 очков;

б) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка;

в) команда, которая больше наберет очков за определенное время;

г) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка.

Литература для подготовки к зачету:

а) нормативные документы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" - Консультант Плюс. [Электрон. ресурс].

б) основная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883774>

в) дополнительная литература:

1. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/511522>

2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. - - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358>

3. Марков, К. К. Техника современного волейбола: Монография / К. К. Марков. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2013. - 220 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/492800>

Промежуточная аттестация

2.2. Комплект билетов для проведения промежуточной аттестации

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

Направленность: «Экономика кооперативных организаций»

Дисциплина: Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Волейбол

БИЛЕТ № 1

1. Возникновение и развитие волейбола.
2. Современный волейбол и прогноз его дальнейшего развития.
3. Техника и совершенствование стоек и перемещений.

БИЛЕТ № 2

1. Техника и совершенствование подач.
2. Техника и совершенствование передачи сверху двумя руками в опорном положении и в падении.
3. Техника и совершенствование передачи сверху одной и двумя руками в прыжке.

БИЛЕТ № 3

1. Техника и совершенствование передачи снизу одной и двумя руками в опорном положении.
2. Техника и совершенствование приема мяча снизу одной и двумя руками в падении.
3. Техника и совершенствование прямого нападающего удара.

БИЛЕТ № 4

1. Техника и совершенствование бокового нападающего удара.
2. Техника и совершенствование нападающего удара с переводом.
3. Техника и совершенствование блокирования.

БИЛЕТ № 5

1. Общие положения и классификация техники игры.
2. Основные понятия тактики игры, функции игроков и комплектование команды.
3. Классификация тактики игры.

Промежуточная аттестация
Комплект тестовых заданий для проведения зачета по дисциплине

АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

Направленность: «Экономика кооперативных организаций»

Дисциплина: Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Волейбол

Тестовые задания для проверки уровня обученности ЗНАТЬ:

1. Какое действие является нарушением правил при подаче мяча?
 - а) игрок ударил несколько раз мячом об пол;
 - б) заступил ногой пространство площадки;
 - в) выполнил прыжок перед подачей;
 - г) подачу подавал за 2 метра от площадки.

2. Какие действия при розыгрыше мяча являются не ошибочными?
 - а) касание сетки игроком, выполняющим активное игровое действие;
 - б) заступ игрока задней линии трехметровой линии при атаке;
 - в) двойное касание или задержка мяча;
 - г) касание сетки мячом.

3. Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть I и II партию в волейболе?
 - а) 30
 - б) 35
 - в) 25
 - г) 40

4. Какова высота волейбольной сетки на женских соревнованиях?
 - а) 2.24;
 - б) 2.28;
 - в) 2.30;
 - г) 2.35.

5. В волейбол играют мячом весом:
 - а) 260-280 г.
 - б) 290-300 г.
 - в) 310-330 г.

г) 340-350 г.

6. Сколько касаний разрешается выполнять при розыгрыше мяча?

а) 3;

б) 4;

в) 6;

г) 8.

7. Когда и где проходил первый в истории олимпийский волейбольный турнир?

а) 1980 на Играх XXII Олимпиады в Москве;

б) 1964 год на Играх VIII Олимпиады в Токио;

в) 1968 год на Играх XIX Олимпиады в Мехико;

г) 1952 год на Играх XV Олимпиады в Хельсине.

8. По истечению скольких секунд при подаче мяч передается другой команде?

а) 3;

б) 4;

в) 6;

г) 8.

Тестовые задания для проверки уровня обученности УМЕТЬ, ВЛАДЕТЬ:

1. Каким образом игроки переходят из одной зоны в другую?

а) против часовой стрелки;

б) по часовой стрелке;

в) хаотично;

г) куда покажет судья.

2. Может ли игрок в 3 зоне принять мяч после подачи?

а) нет, не может;

б) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне;

в) любой игрок может принять мяч;

г) да, может.

3. Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи?

а) касание мяча;

б) прием мяча;

в) отбивание мяча;

г) бросок.

4. Цель игры в три касания?

- а) таковы правила игры;
- б) для разыгрывания мяч;
- в) подготовка к нападающему удару;
- г) запутать соперника.

5. Как называется свободный защитник?

- а) Фигаро;
- б) Либеро;
- в) Лимеро;
- г) Лидеро.

6. Какова высота волейбольной сетки на мужских соревнованиях?

- а) 2.28;
- б) 2.36;
- в) 2.40;
- г) 2.43.

7. Партия считается выигранной, если:

- а) команда первая набирает 30 очков;
- б) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка;
- в) команда, которая больше наберет очков за определенное время;
- г) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка.

2.3. Критерии оценки для проведения зачета по дисциплине

После завершения тестирования на зачете на мониторе компьютера высвечивается результат – процент правильных ответов. Результат переводится в баллы и суммируется с текущими семестровыми баллами.

Максимальная сумма (100 баллов), набираемая студентом по дисциплине, предусматривающей в качестве формы промежуточной аттестации зачет, включают две составляющие.

Первая составляющая – оценка регулярности и своевременности качества выполнения студентом учебной работы по изучению дисциплины в течение семестра (сумма не более 80 баллов).

Вторая составляющая – оценка знаний студента на зачете (не более 20 баллов).

Перевод полученных итоговых баллов в оценки осуществляется по следующей шкале:

- с 55 до 100 баллов – «зачтено»;
- менее 55 – «не зачтено».

Если студент при тестировании отвечает правильно менее, чем на 55 %, то автоматически выставляется оценка «не зачтено» (без суммирования

текущих рейтинговых баллов), а студенту назначается переэкзаменовка в дополнительную сессию.

2.4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания по дисциплине

Общая процедура оценивания определена Положением о фондах оценочных средств.

1. Процедура оценивания результатов освоения программы дисциплины включает в себя оценку уровня сформированности общекультурных и профессиональных компетенций студента, уровней обученности: «знать», «уметь», «владеть».

2. При сдаче экзамена/зачета:

– профессиональные знания студента могут проверяться при ответе на теоретические вопросы, при выполнении тестовых заданий, практических работ;

– степень владения профессиональными умениями, уровень сформированности компетенций (элементов компетенций) – при решении ситуационных задач, выполнении практических работ и других заданий.

3. Результаты промежуточной аттестации фиксируются в баллах. Общее количество баллов складывается из следующего:

- до 60% от общей оценки за выполнение практических заданий,
- до 30% оценки за ответы на теоретические вопросы,
- до 10% оценки за ответы на дополнительные вопросы.

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО
КОНТРОЛЯ И ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
(МОДУЛЮ)**

**ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ. ВОЛЕЙБОЛ**

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика
Направленность: «Экономика кооперативных организаций»

1. Материалы для текущего контроля

АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

КОМПЛЕКТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту.
Волейбол»

Таблица балльно-рейтинговой системы оценки физической
подготовленности студентов

І КУРС

Волейбол				
Подача мяча любым способом через сетку с лицевой линии из 5-ти раз	Приём-передача мяча над собой			
	верх.		ниж.	
	юн.	дев.	юн.	дев.
5	25	17	17	12
4	20	15	15	10
3	17	12	12	8
2	14	9	9	6
1	10	6	6	4

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если задание выполнено верно и в полном объеме;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если задание выполнено с незначительными замечаниями;
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если задание выполнено на базовом уровне, но с ошибками;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если содержится большое количество ошибок, задание не выполнено.

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

ТЕМЫ ДОКЛАДОВ

(для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий)

по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту.
Волейбол»

1. Воспитание силы у волейболистов
2. Воспитание ловкости у волейболистов.
3. Воспитание гибкости у волейболистов.
4. Воспитание быстроты у волейболистов.
5. Передача мяча двумя руками сверху в волейболе. Техника, методика обучения
6. Прием, передача мяча двумя руками снизу в волейболе.
7. Передачи мяча в волейболе. Их разновидности. Методика совершенствования.
8. Верхняя прямая подача мяча в волейболе. Техника выполнения, методика совершенствования.
9. Прямой нападающий удар в волейболе. Техника выполнения, методика обучения.
10. Блок. Техника выполнения, методика обучения.
11. Индивидуальные действия в нападении. Методика обучения.
12. Групповые взаимодействия в нападении. Методика обучения
13. Командные в действия нападении.
14. Система игры с выходящим связующим из зоны.
15. Командные действия в нападении. Система игры с выходящим связующим из-за игрока.
16. Расстановка игроков принимающей подачу команды.
17. Индивидуальные действия в защите. Методика обучения.
18. Индивидуальные взаимодействия в защите. Методика обучения.
19. Командные действия в защите. Система игры углом вперед.
20. Командные действия в защите. Система игры углом назад.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если задание выполнено верно и в полном объеме;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если задание выполнено с

незначительными замечаниями;

- оценка «удовлетворительно» выставляется, если задание выполнено на базовом уровне, но с ошибками;

- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если содержится большое количество ошибок, задание не выполнено.

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

**КОМПЛЕКТ ВОПРОСОВ ДЛЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ
(в форме тестирования)**

по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту.
Волейбол»

1. Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест?
 - а) замена игрока
 - б) конец партии
 - в) конец игры
 - г) продолжение игры

2. В каком веке появился волейбол как игра?
 - а) 19
 - б) 20
 - в) 18

3. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр?
 - а) 1964
 - б) 1991
 - в) 1997
 - г) 1998

4. Какая страна стала Родиной волейбола?
 - а) Россия
 - б) США
 - в) Германия
 - г) Франция

5. Кто придумал волейбол как игру:
 - а) Джордж Майкен
 - б) Д. Фрейзер
 - в) Уильям Дж. Морган

6. Размеры волейбольной площадки...
 - а) 18x15
 - б) 18x9
 - в) 17x16

7. Высота волейбольной сетки для женщин...
- а) 194
 - б) 224
 - в) 200
 - г) 225
8. Вес волейбольного мяча...
- а) 280-300
 - б) 350
 - в) 260-280
9. Нарушение правил в волейболе...
- а) фол
 - б) касание рукой соперника
 - в) касание рукой пола
10. Сколько игроков во время игры могут находиться на площадке?
- а) 5
 - б) 6
 - в) 7
 - г) 8
11. Где выполняется подача мяча?
- а) с площадки
 - б) из-за лицевой линии
 - в) со штрафной линии
12. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?
- а) 1
 - б) 2
 - в) 3
 - г) 4
13. Сколько времени дается на перерыв между партиями?
- а) 2 мин
 - б) 3 мин
 - в) 4 мин
14. Как выполняется переход команды по площадке?
- а) по горизонтали
 - б) по часовой стрелке
 - в) против часовой стрелки
15. Либеро – это...
- а) судья

- б) игрок
- в) тренер

16. Из первой зоны игрок переходит в...

- а) 7
- б) 4
- в) 6

17. Что такое «ПАЙП»?

- а) вариант атаки
- б) замена игроков
- в) подача мяча

18. Цель игры в три касания:

- а) подготовка к нападающему удару
- б) таковы правила игры
- в) затруднить сопернику контроль за мячом

19. Как называется игрок, выполняющий вторую передачу?

- а) нападающий
- б) передающий
- в) связующий

20. В волейболе не используется способ подачи:

- а) нижняя боковая
- б) верхняя прямая
- в) верхняя круговая

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если задание выполнено верно и в полном объеме;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если задание выполнено с незначительными замечаниями;
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если задание выполнено на базовом уровне, но с ошибками;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если содержится большое количество ошибок, задание не выполнено.