

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛЖСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, ПЕДАГОГИКИ И ПРАВА»

Юридический факультет

Рабочая программа дисциплины

«Волейбол»

Направление подготовки:
40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль) образовательной программы:
Общий правовой профиль

Уровень высшего образования:
бакалавриат

Квалификация выпускника:
«бакалавр»

Волжский, 2021 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 13.08.2020 г. N 1011.

Рабочая программа дисциплины предназначена для преподавания элективной дисциплины по физической культуре и спорту программы бакалавриата.

Составитель рабочей программы дисциплины:

Зорина С.Д., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры физической культуры

1 Цель освоения дисциплины «Волейбол»

Цель освоения дисциплины «Волейбол» - формирование физической культуры личности и способности поддерживать должный уровень физической подготовленности, используя разнообразные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриата

Дисциплина «Волейбол» - элективная дисциплина по физической культуре и спорту программы бакалавриата, а также адаптационная дисциплина, учитывающая особенности нозологий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Освоение дисциплины «Волейбол» предполагает наличие у обучающихся знаний, умений и навыков по дисциплинам: «Безопасность жизнедеятельности», «Психология», а также по предмету «Физическая культура» основной образовательной программы среднего общего образования.

Приобретенные знания, умения и навыки дисциплины «Волейбол» являются базовыми для изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» и прохождения учебной и производственной практик.

3 Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы бакалавриата

Перечень компетенций	В результате освоения дисциплины обучающийся должен		
	знать	уметь	владеть
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	- методы управления временем при выполнении конкретных задач, при достижении поставленных целей;	- планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;	- инструментами непрерывного образования в течение всей жизни;
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- инструкции по охране труда на занятиях, правила волейбола; составляющие здорового образа; закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; особенности формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания; способы контроля и оценки физического развития и физической	- придерживаться здорового образа жизни; выполнять технические приемы и судить соревнования по волейболу; самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; самостоятельно моделировать условия для формирования психических свойств личности; осуществлять подбор необходимых	- техническими и тактическими приемами волейбола; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности; средствами и методами воспитания физических и

Перечень компетенций	В результате освоения дисциплины обучающийся должен		
	знать	уметь	владеть
	<p>подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; влияние условий и характера труда бакалавра на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности.</p>	<p>физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>морально-волевых качеств необходимых в профессиональной деятельности и в быту.</p>

4 Объем, структура и содержание дисциплины «Волейбол»

Объем дисциплины составляет 328 академических часов (не переводятся в зачетные единицы).

Виды учебной работы, предусмотренные учебным планом для студентов очной формы обучения: практические занятия.

Виды учебной работы, предусмотренные учебными планами для студентов очно-заочной и заочной форм обучения: семинары (практические занятия), самостоятельная работа.

Контактная работа включает: занятия семинарского типа, индивидуальные и групповые консультации, промежуточную аттестацию (зачет).

Виды контроля по дисциплине:

- текущий контроль успеваемости – тесты определения физической подготовленности (Т), выполнение контрольных упражнений (КУ), написание реферата (Р);

- промежуточная аттестация: очная форма обучения: курсы 1-4 семестры 1-7 – зачет; очно-заочная форма обучения: курсы 1-4 семестры 1-8 – зачет; заочная форма обучения: курс 1 – зачет.

Структура дисциплины «Волейбол»

Очная форма обучения

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа						
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа	СРС		
Семестр 1							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты		2				2	
Тема 2. Обучение и совершенствование техники стоек, перемещений		4				4	
Тема 3. Обучение и совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху		8				8	КУ
Тема 4. Обучение и совершенствование техники подачи волейбольного мяча		6				6	КУ
Тема 5. Обучение и совершенствование техники нападающего удара		8				8	КУ
Тема 6. Обучение и совершенствование техники приема мяча		6				6	КУ
Тема 7. Обучение и совершенствование техники блокирования		4				4	

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
Тема 8. Обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении и совершенствование в них		4				4	
Тема 9. Обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в защите и совершенствование в них		4				4	
Тема 10. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств		6				6	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
Итого (в 1 семестре)		52		2		54	
Семестр 2							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты		2				2	
Тема 2. Обучение и совершенствование техники стоек, перемещений		4				4	
Тема 3. Обучение и совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху		8				8	КУ
Тема 4. Обучение и совершенствование техники подачи волейбольного мяча		6				6	КУ
Тема 5. Обучение и совершенствование техники нападающего удара		8				8	КУ
Тема 6. Обучение и совершенствование техники приема мяча		6				6	КУ
Тема 7. Обучение и совершенствование техники блокирования		4				4	
Тема 8. Обучение индивидуальным, групповым и		4				4	

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
командным тактическим действиям в нападении и совершенствование в них							
Тема 9. Обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в защите и совершенствование в них		4				4	
Тема 10. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств		6				6	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
Итого (во 2 семестре)		52		2		54	
Семестр 3							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты		2				2	
Тема 2. Обучение и совершенствование техники стоек, перемещений		2				2	
Тема 3. Обучение и совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху		6				6	КУ
Тема 4. Обучение и совершенствование техники подачи волейбольного мяча		6				6	КУ
Тема 5. Обучение и совершенствование техники нападающего удара		6				6	КУ
Тема 6. Обучение и совершенствование техники приема мяча		6				6	КУ
Тема 7. Обучение и совершенствование техники блокирования		4				4	
Тема 8. Обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении и		4				4	

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
совершенствование в них							
Тема 9. Обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в защите и совершенствование в них		4				4	
Тема 10. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств		6				6	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
Итого (в 3 семестре)		46		2		48	
Семестр 4							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты		2				2	
Тема 2. Обучение и совершенствование техники стоек, перемещений		4				4	
Тема 3. Обучение и совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху		8				8	КУ
Тема 4. Обучение и совершенствование техники подачи волейбольного мяча		6				6	КУ
Тема 5. Обучение и совершенствование техники нападающего удара		8				8	КУ
Тема 6. Обучение и совершенствование техники приема мяча		6				6	КУ
Тема 7. Обучение и совершенствование техники блокирования		4				4	
Тема 8. Обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении и совершенствование в них		4				4	

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
Тема 9. Обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в защите и совершенствование в них		4				4	
Тема 10. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств		6				6	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
Итого (в 4 семестре)		52		2		54	
Семестр 5							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты		2				2	
Тема 2. Обучение и совершенствование техники стоек, перемещений		2				2	
Тема 3. Обучение и совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху		6				6	КУ
Тема 4. Обучение и совершенствование техники подачи волейбольного мяча		6				6	КУ
Тема 5. Обучение и совершенствование техники нападающего удара		6				6	КУ
Тема 6. Обучение и совершенствование техники приема мяча		6				6	КУ
Тема 7. Обучение и совершенствование техники блокирования		4				4	
Тема 8. Обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении и совершенствование в них		4				4	
Тема 9. Обучение индивидуальным, групповым и		4				4	

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
командным тактическим действиям в защите и совершенствовании в них							
Тема 10. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств		6				6	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
Итого (в 5 семестре)		46		2		48	
Семестр 6							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты		2				2	
Тема 2. Обучение и совершенствование техники стоек, перемещений		2				2	
Тема 3. Обучение и совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху		6				6	КУ
Тема 4. Обучение и совершенствование техники подачи волейбольного мяча		4				4	КУ
Тема 5. Обучение и совершенствование техники нападающего удара		6				6	КУ
Тема 6. Обучение и совершенствование техники приема мяча		6				6	КУ
Тема 7. Обучение и совершенствование техники блокирования		4				4	
Тема 8. Обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении и совершенствовании в них		5				5	
Тема 9. Обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в защите и		5				5	

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
совершенствование в них							
Тема 10. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств		6				6	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
Итого (в 6 семестре)		46		2		48	
Семестр 7							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты		1				1	
Тема 2. Обучение и совершенствование техники стоек, перемещений		1				1	
Тема 3. Обучение и совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху		2				2	КУ
Тема 4. Обучение и совершенствование техники подачи волейбольного мяча		2				2	КУ
Тема 5. Обучение и совершенствование техники нападающего удара		2				2	КУ
Тема 6. Обучение и совершенствование техники приема мяча		2				2	КУ
Тема 7. Обучение и совершенствование техники блокирования		2				2	
Тема 8. Обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении и совершенствование в них		3				3	
Тема 9. Обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в защите и совершенствование в них		3				3	
Тема 10. Общая физическая		2				2	Т

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
подготовка. Развитие физических качеств							
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
Итого (в 7 семестре)		20		2		22	
Итого		314		14		328	

Очно-заочная форма обучения

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
Семестр 1							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты		1			2	3	Р
Тема 2. Обучение и совершенствование техники стоек, перемещений		1			2	3	
Тема 3. Обучение и совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху		4			2	6	КУ
Тема 4. Обучение и совершенствование техники подачи волейбольного мяча		4				4	КУ
Тема 5. Обучение и совершенствование техники нападающего удара		4				4	
Тема 6. Обучение и совершенствование техники приема мяча		2			1	3	КУ
Тема 7. Обучение и совершенствование техники блокирования		2				2	
Тема 8. Обучение		1			2	3	Р

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении и совершенствование в них							
Тема 9. Обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в защите и совершенствование в них		1			2	3	Р
Тема 10. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств		2			6	8	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
Итого (в 1 семестре)		22		2	17	41	
Семестр 2							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты		1			2	3	Р
Тема 2. Обучение и совершенствование техники стоек, перемещений		1			2	3	
Тема 3. Обучение и совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху		4			2	6	КУ
Тема 4. Обучение и совершенствование техники подачи волейбольного мяча		4				4	КУ
Тема 5. Обучение и совершенствование техники нападающего удара		4			1	5	КУ
Тема 6. Обучение и совершенствование техники приема мяча		2				2	КУ
Тема 7. Обучение и совершенствование техники блокирования		2				2	
Тема 8. Обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим		1			2	3	Р

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
действиям в нападении и совершенствование в них							
Тема 9. Обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в защите и совершенствование в них		1			2	3	Р
Тема 10. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств		2			6	8	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
Итого (во 2 семестре)		22		2	17	41	
Семестр 3							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты		1				1	
Тема 2. Обучение и совершенствование техники стоек, перемещений		1			1	2	
Тема 3. Обучение и совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху		4			2	6	КУ
Тема 4. Обучение и совершенствование техники подачи волейбольного мяча		2			2	4	КУ
Тема 5. Обучение и совершенствование техники нападающего удара		4			2	6	КУ
Тема 6. Обучение и совершенствование техники приема мяча		4			1	5	КУ
Тема 7. Обучение и совершенствование техники блокирования		2			1	3	
Тема 8. Обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении и совершенствование в них		1			2	3	

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
Тема 9. Обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в защите и совершенствование в них		1			2	3	
Тема 10. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств		2			4	6	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
Итого (в 3 семестре)		22		2	17	41	
Семестр 4							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты		1			1	2	
Тема 2. Обучение и совершенствование техники стоек, перемещений		1			1	2	
Тема 3. Обучение и совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху		4			2	6	КУ
Тема 4. Обучение и совершенствование техники подачи волейбольного мяча		4			2	6	КУ
Тема 5. Обучение и совершенствование техники нападающего удара		4			2	6	КУ
Тема 6. Обучение и совершенствование техники приема мяча		2			2	4	КУ
Тема 7. Обучение и совершенствование техники блокирования		2			1	3	
Тема 8. Обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении и совершенствование в них		1			1	2	
Тема 9. Обучение индивидуальным, групповым и		1			1	2	

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
командным тактическим действиям в защите и совершенствовании в них							
Тема 10. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств		2			4	6	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
Итого (в 4 семестре)		22		2	17	41	
Семестр 5							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты		1			1	2	
Тема 2. Обучение и совершенствование техники стоек, перемещений		1			1	2	
Тема 3. Обучение и совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху		4			2	6	КУ
Тема 4. Обучение и совершенствование техники подачи волейбольного мяча		4			2	6	КУ
Тема 5. Обучение и совершенствование техники нападающего удара		4			2	6	КУ
Тема 6. Обучение и совершенствование техники приема мяча		2			2	4	КУ
Тема 7. Обучение и совершенствование техники блокирования		1			1	2	
Тема 8. Обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении и совершенствовании в них		2			1	3	
Тема 9. Обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в защите и		1			1	2	

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
совершенствование в них							
Тема 10. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств		2			4	6	Т
Промежуточная аттестация					2	2	Зачет
Итого (в 5 семестре)		22			2	17	41
Семестр 6							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты		1			1	2	
Тема 2. Обучение и совершенствование техники стоек, перемещений		1			1	2	
Тема 3. Обучение и совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху		4			2	6	КУ
Тема 4. Обучение и совершенствование техники подачи волейбольного мяча		4			2	6	КУ
Тема 5. Обучение и совершенствование техники нападающего удара		4			2	6	КУ
Тема 6. Обучение и совершенствование техники приема мяча		2			2	4	КУ
Тема 7. Обучение и совершенствование техники блокирования		1			1	2	
Тема 8. Обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении и совершенствование в них		2			1	3	
Тема 9. Обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в защите и совершенствование в них		1			1	2	

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
Тема 10. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств		2			4	6	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
Итого (в 6 семестре)		22		2	17	41	
Семестр 7							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты		1			1	2	
Тема 2. Обучение и совершенствование техники стоек, перемещений		1			1	2	
Тема 3. Обучение и совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху		3			2	5	КУ
Тема 4. Обучение и совершенствование техники подачи волейбольного мяча		3			2	5	КУ
Тема 5. Обучение и совершенствование техники нападающего удара		4			2	6	КУ
Тема 6. Обучение и совершенствование техники приема мяча		2			2	4	КУ
Тема 7. Обучение и совершенствование техники блокирования		2			2	4	
Тема 8. Обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении и совершенствование в них		2				2	
Тема 9. Обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в защите и совершенствование в них		2				2	
Тема 10. Общая физическая подготовка. Развитие		2			5	7	Т

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
физических качеств							
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет
Итого (в 7 семестре)		22		2	17	41	
Семестр 8							
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты		1			1	2	
Тема 2. Обучение и совершенствование техники стоек, перемещений		1			1	2	
Тема 3. Обучение и совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху		3			2	5	КУ
Тема 4. Обучение и совершенствование техники подачи волейбольного мяча		3			2	5	КУ
Тема 5. Обучение и совершенствование техники нападающего удара		4			2	6	КУ
Тема 6. Обучение и совершенствование техники приема мяча		2			2	4	КУ
Тема 7. Обучение и совершенствование техники блокирования		2			2	4	
Тема 8. Обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении и совершенствование в них		2				2	
Тема 9. Обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в защите и совершенствование в них		2				2	
Тема 10. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств		2			5	7	Т
Промежуточная аттестация				2		2	Зачет

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа						
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа	СРС		
Итого (в 8 семестре)		22		2	17	41	
Итого		176		16	136	328	

Заочная форма обучения

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа						
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа	СРС		
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты		2			25	27	Р
Тема 2. Обучение и совершенствование техники стоек, перемещений					30	30	Р
Тема 3. Обучение и совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху					34	34	Р
Тема 4. Обучение и совершенствование техники подачи волейбольного мяча					34	34	Р
Тема 5. Обучение и совершенствование техники нападающего удара					34	34	Р
Тема 6. Обучение и совершенствование техники приема мяча					30	30	Р
Тема 7. Обучение и совершенствование техники блокирования					30	30	Р
Тема 8. Обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении и совершенствование в них					30	30	Р

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Контактная работа				СРС		
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	Другая контактная работа			
Тема 9. Обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в защите и совершенствовании в них					30	30	Р
Тема 10. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств					31	31	Р
Промежуточная аттестация				2	16	18	Зачет
Итого		2		2	324	328	

Содержание дисциплины «Волейбол»

Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты

Правила соревнований: сущность игры, регламент игры, размер площадки, название линий, высота сетки, команда волейболистов, расстановка игроков. Судейская бригада и ее функции.

Тема 2. Обучение и совершенствование техники: стоек и перемещений игрока.

Стойки: устойчивая, основная, неустойчивая; высокая, средняя, низкая. Перемещения осуществляются следующими способами: ходьба, бег, скачок, прыжок. Ходьба пригибным шагом, приставным шагом, скрестным шагом. Бег с изменением направления и остановками, бег лицом вперед, бег спиной вперед, бег приставным и скрестным шагом.

Тема 3. Обучение и совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху.

Передачи мяча над собой, на стенке, в парах, в тройках, в квадратах, через сетку, после перемещения и остановки, во встречных колоннах, в прыжке, передача мяча сверху двумя руками назад. Игровые задания. Учебные игры.

Тема 4. Обучение и совершенствование техники подачи волейбольного мяча.

Прямая нижняя и верхняя подачи мяча: с места, подача мяча в стену, подача в парах, подача с уменьшенного расстояния, через сетку из-за лицевой линии, в правую левую половину площадки, в заданную часть площадки зоны 1,5,6. Верхняя прямая подача после перемещения, в прыжке. Игровые задания. Учебные игры.

Тема 5. Обучение и совершенствование техники нападающего удара.

Нападающий удар с места и с разбега. Нападающий удар с собственного подбрасывания, в парах, нападающий удар с подбрасывания мяча партнером из 4 и 2 зон, при встречных передачах. Прямой нападающий удар с переводом правой, левой рукой. Боковой нападающий удар. Игровые задания. Учебные игры.

Тема 6. Обучение и совершенствование техники приема мяча.

Прием мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу и одной рукой снизу. Прием мяча с места и после перемещения, в падении (на спину, бедро-спину, грудь). Прием мяча в парах на расстоянии 6-9 м без сетки. Прием мяча, отскочившего от сетки, любым способом, после броска, или нападающего удара партнера, расположенного сбоку, или за спиной занимающегося. Игровые задания. Учебные игры.

Тема 7. Обучение и совершенствование техники блокирования.

Одиночный неподвижный блок. Подвижный блок с перемещением влево и вправо. Постановка блока в разных зонах нападения с перемещением одиночный и группой. Игровые

задания. Учебные игры.

Тема 8. Обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении и совершенствование в них.

Индивидуальные действия в нападении: выбор места, подача мяча, тактика передач, нападающий удар. Групповые действия: передачи мяча диагональные, продольные, поперечные. Командные действия: система игры со второй передачи при двух нападающих; система игры со второй передачи выходящего игрока задней линии при трех нападающих; система игры с первой передачи при трех нападающих. Игровые задания. Комбинированные упражнения. Учебные игры.

Тема 9. Обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в защите и совершенствование в них.

Индивидуальные действия в защите: правильный выбор места при приеме мяча с подач, при приеме нападающих и обманных ударов и в индивидуальной тактике блокирования. Групповые действия – взаимодействие игроков защиты, осуществляемые при приеме мячей, блокировании и страховке. Командные действия: система углом вперед и углом назад. Игровые задания. Комбинированные упражнения. Учебные игры.

Тема 10. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств.

Развивать быстроту реакции, скорость передвижения, прыгучесть, ловкость, силу, общую и специальную выносливость.

5 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся содержится в методических указаниях (Приложение 1) и фонде оценочных средств (Приложение 2) по дисциплине «Волейбол», доступ к которым открыт на официальном сайте института.

6 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Волейбол» содержится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины, доступ к которому открыт на официальном сайте института.

7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

7.1 Основная учебная литература

1. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>. – Библиогр.: с. 263-267. – Текст : электронный.

2. Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>. – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.

3. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербачев, И.Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>. – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.

7.2 Дополнительная учебная литература

1. Астахова, М.В. Волейбол : учебно-методическое пособие : [16+] / М.В. Астахова,

В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 132 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4904-6. – DOI 10.23681/426425. – Текст : электронный.

2. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 033100 – Физическая культура. / Я.С. Вайнбаум; В.И. Коваль; Т.А. Родионова; УМО. – Москва: Academia, 2003. – 234с. – (Высшее образование). – ISBN 5-7695-1564-3. – Текст: непосредственный.

3. Волейбол: теория и практика : [12+] / под общ. ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. – Москва : Спорт, 2016. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9906734-7-2. – Текст : электронный.

4. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие : [16+] / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. – Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. – 87 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7994-0518-2. – Текст : электронный.

5. Жуков, Р.С. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / Р.С. Жуков ; Министерство образования и науки РФ, Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 110 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1717-2. – Текст : электронный.

6. Коваль, Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие : [16+] / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 97 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426469>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4894-0. – DOI 10.23681/426469. – Текст : электронный.

7. Коваль, Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие : [16+] / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 143 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426533>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4895-7. – DOI 10.23681/426533. – Текст : электронный.

8. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ.культуры / Л.П. Матвеев. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - 543с., ил. – ISBN 5-278-00326-X. - Текст: непосредственный.

9. 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 : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 280 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336072>. – Библиогр.: с. 274-276. – Текст : электронный.

10. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. вузов, обуч. по спец. 033100-Физич. культура / под ред.: Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Academia, 2004. - 518 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-1749-2. - Текст: непосредственный.

11. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник : [12+] / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под общ. ред. С.П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-18-3. – Текст : электронный. (Рекомендовано Учебно-методическим объединением высших учебных заведений Российской Федерации по образованию в области народной художественной

культуры, социально-культурной деятельности и информационных ресурсов в качестве учебника для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлениям 49.03.02 - «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», 49.04.02 - «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», 49.02.02 - «Адаптивная физическая культура»).

12. Физическая культура студента: учебник для студентов вузов./ под ред. В.И. Ильинича; М-во образования РФ. - Москва: Гардарики, 2003. – 447с. - (Disciplinae). - ISBN 5-8297-0010-7. - Текст: непосредственный.

13. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова ; Сибирский Федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. – 219 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7638-2997-6. – Текст : электронный.

14. Холодов Ж.К., Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений физич. культуры / Ж. К. Холодов; В. С. Кузнецов; М-во РФ по физич. культуре, спорту и туризму. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Academia, 2003. - 479 с. - ISBN 5-7695-0853-1. - Текст: непосредственный.

Нормативно-правовые акты

1. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/.

2. Российская Федерация. Законы. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации: Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/.

3. Российская Федерация. Постановления. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540. Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164253/.

4. Российская Федерация. Приказы. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Приказ Минспорта РФ от 12.09.2019 N 90. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_320173/.

7.3 Периодическая литература

1. Вестник ВИЭПП: научный журнал / учред. и изд. Волжский институт экономики, педагогики и права (Волжский) ; главный редактор Виноградов В.В. ; редакционный совет: Г.Ф. Ушамирская [и др.]. – 2018. – Волжский, 2021. – Издается 2 раза в год. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – URL: https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=69901 . – Текст : электронный.

2. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта / гл. ред. В.А. Таймазов ; учред.– Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург: 2021. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34078566>. –ISSN 1994-4683 (Print). - ISSN 2308-1961 (Online). – Текст : электронный.

8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет и информационных технологий, необходимых для освоения дисциплины

1. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. - Москва, 2000 -. - URL: <https://elibrary.ru>. - Режим доступа: для зарегистрп. пользователей. - Текст : электронный.

2. ONLINE.VIEPP.RU: сайт / МБОУ «Волжский институт экономики, педагогики и права». – Волжский, 2020 - . – Режим доступа: <https://online.viepp.ru/>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
3. Волжский институт экономики, педагогики и права : сайт / МБОУ «Волжский институт экономики, педагогики и права». – Волжский, 2006 - . – Обновляется в течение суток. – Режим доступа: <http://www.viepp.ru/>. – Текст : электронный.
4. ГТО – официальный сайт общественного движения: сайт/ автономная некоммерческая организация «ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ», 2020 - . - Обновляется в течение суток. – Режим доступа: URL: <https://www.gto.ru/>. - Текст : электронный.
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов : сайт. - Москва, 2005 - . - Обновляется в течение суток. – URL: <http://school-collection.edu.ru>. - Текст : электронный.
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: федеральный портал : сайт. - Москва, 2020 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://window.edu.ru>. – Текст : электронный.
7. КиберЛенинка: научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2020 - . Обновляется в течение суток. - URL: <https://cyberleninka.ru>. - Текст : электронный.
8. Некоммерческая интернет-версия системы КонсультантПлюс : сайт». - Москва, 1997 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://www.consultant.ru/online>. - Текст : электронный.
9. Правовой портал ГАРАНТ.РУ : сайт / Учредитель ООО «НПП «Гарант-Сервис». - Москва, 2014 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://www.garant.ru>. - Текст : электронный.
10. Федеральный портал «Российское образование» : сайт / Учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. - Москва, 2002 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.
11. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов : сайт. - Москва, 2020 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://fcior.edu.ru>. – Текст : электронный.
12. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» : сайт / Учредитель ИД «Первое сентября». - Москва, 2020 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://urok.1sept.ru>. – Текст : электронный.
13. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека online» : сайт / Директ-Медиа. - Москва : Директ-Медиа, 2006 - . - URL: <http://biblioclub.ru>. - Режим доступа: по подписке. - Текст : электронный.

Перечень программного обеспечения

1. Microsoft Office Standard 2016 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 01.12.2015 N КИС-485-2015, OPEN 93740388ZZE1606 2014-06-25).
2. Microsoft Windows 10 Pro (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы»от 01.12.2015 N КИС-485-2015, от 31.08.2017 N КИС-519-2017, от 21.11.2017 N КИС-837-2017, OPEN 98108561ZZE1903 2017-03-03, от 30.01.2020 N КИС-128-2020).
3. Microsoft Windows 8.1 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 22.04.2015 N КИС-122-2015, OPEN 93740388ZZE1606 2014-06-25).
4. Microsoft Windows Multipoint Server Premium 2012 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 29.11.2012 N КИС-225-2012, OPEN 91258913ZZE1412 2012-12-05).
5. Microsoft Windows Server – Standard 2012 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 29.11.2012 N КИС-225-2012, OPEN 91258913ZZE1412 2012-12-05).
6. Microsoft Windows Server Standard Core 2016 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 28.02.2017N КИС-087-2017OPEN 98108561ZZE1903 2017-03-03).
7. АИБС «МАРК-SQL» (версия 1.8 / ЗАО НПО «Информ-Система», договор N 18/2004-М от 18.02.2005, Лицензионное соглашение на использование АИБС «MARK SQL 1.8» N 100320050303 от 10.03.2005).
8. Справочная правовая система (СПС) КонсультантПлюс (обновляется постоянно, договор от 11.01.2021 N 2-К).

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. АИБС «МАРК-SQL» (база данных на 01.01.2021).
2. Справочная правовая система (СПС) КонсультантПлюс (обновляется постоянно).

9 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для освоения дисциплины требуется спортивная площадка, волейбольная площадка, спортивный зал, тренажерные залы, спортивный инвентарь и оборудование.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду института.