

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Демидова Любовь Анисимовна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 14.06.2023 15:28:37  
Уникальный программный ключ:  
7c6a78e99e65a809d33562a77f5845a0b13fe7981acb97ec7df1e493c4e8ff1a

Приложение № 6 к ОПОП высшего образования, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, направленность (профиль) программы бакалавриата «Гражданско-правовой»

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
(АНО ВО МГЭУ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Б1.О.ДЭ.01.02 ВОЛЕЙБОЛ

Направление подготовки **40.03.01 «Юриспруденция»**

Направленность (профиль) основной профессиональной образовательной программы  
бакалавриата **«Гражданско-правовой»**

**Формы обучения:**

очная, очно-заочная, заочная

**Типы задач профессиональной деятельности:**

правоприменительный,  
экспертно-консультационный



Москва 2023

ФГОС ВО 3++

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
(АНО ВО МГЭУ)



У Т В Е Р Ж Д А Ю

Проректор по УМР АНО ВО МГЭУ

С.Н. Казакова

«24» апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Б1.О.ДЭ.01.02 ВОЛЕЙБОЛ

Направление подготовки **40.03.01 «Юриспруденция»**

Направленность (профиль) основной профессиональной образовательной программы  
бакалавриата **«Гражданско-правовой»**

**Формы обучения:**

очная, очно-заочная, заочная

**Типы задач профессиональной деятельности:**

правоприменительный,  
экспертно-консультационный

Москва 2023

*Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с:*

– Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Минобрнауки России от 13 августа 2020 г. № 1011. (Зарегистрирован в Минюсте России 7 сентября 2020 г. регистрационный № 59673);

– учебными планами (очной, очно-заочной и заочной форм обучения) по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция», направленность (профиль) программы «Гражданско-правовой».

Разработчик:

Старший преподаватель



А.В. Маматов

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и спорта (Протокол от 18.04.2023 № 9).

Заведующий кафедрой



М.Я. Вахлаков

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи обучения по дисциплине .....	5
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	6
4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебной работы) и на самостоятельную работу обучающихся.....	6
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	7
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	14
7. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	14
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	20
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	21
10. Методические рекомендации по освоению дисциплины.....	22
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем.....	24
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	25

## 1. Цели и задачи обучения по дисциплине

**Цель** – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи** изучения дисциплины «Волейбол»:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни;
- физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- развитие физических качеств посредством освоения обучающимися техники и тактики игры в волейбол, обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом.

**Воспитательная цель** – развитие личности гражданина, ориентированной на традиционные духовные, культурные, нравственные и семейные ценности общества, способной к активной социальной адаптации в обществе и активной жизненной позиции, а также готовой к трудовой деятельности, продолжению профессионального образования, самообразованию и самосовершенствованию.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины «Волейбол» направлен на формирование у обучающихся по программе высшего образования – программе бакалавриата – по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция», направленность (профиль) программы «Гражданско-правовой» универсальной компетенций УК-7 (УК-7.1 и УК-7.2).

Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>УК-7.</b> <b>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>Знает:</b> виды физических упражнений; роль и значения физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и пропаганды здорового образа жизни. <b>Умеет:</b> планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. <b>Владеет:</b> навыками осуществления пропаганды здорового образа жизни.
	УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	<b>Знает:</b> здоровьесберегающие приемы и средства физической культуры. <b>Умеет:</b> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. <b>Владеет:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.ДЭ.01.02 «Волейбол» реализуется в рамках обязательной части Блока I «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата.

Дисциплина «Волейбол» является начальным этапом формирования компетенций УК-7 в процессе освоения ОПОП. В качестве промежуточной аттестации по дисциплине предусмотрен зачет в 1,2,3,4,5,6 семестре для обучающихся по очной и в 1-ом семестре очно-заочной и заочной формах обучения.

### 4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебной работы) и на самостоятельную работу обучающихся

Согласно учебным планам общая трудоемкость дисциплины «Волейбол» составляет 328 часов.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
<b>Контактная работа* всего, в том числе:</b>	<b>190</b>	36	36	32	32	32	22
Лекции		Не предусмотрено					
Практические занятия (ПЗ)	190	36	36	32	32	32	22
Семинарские занятия		Не предусмотрено					
Лабораторные работы		Не предусмотрено					
Консультации		Не предусмотрено					
Самостоятельная работа	138	18	18	22	22	22	36
Промежуточная аттестация - зачёт		+	+	+	+	+	+
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>328</b>	54	54	54	54	54	58

\* для обучающихся по индивидуальному учебному плану количество часов контактной и самостоятельной работы устанавливается индивидуальным учебным планом.

#### Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		1
Практические занятия	8	8
Самостоятельная работа*	320	320
Вид промежуточной аттестации - зачёт	+	
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>328</b>	328

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		1

Самостоятельная работа*	324	324
Вид промежуточной аттестации - зачёт	4	4
Общая трудоёмкость	328	328

Для обучающихся в очной форме дисциплина реализуется посредством контактной работы при проведении учебных занятий для основной и подготовительной медицинской группы здоровья и включает проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся. Для обучающихся в заочной форме в соответствии с рабочей программой и тематическим планом изучение дисциплины проходит в форме контактной работы обучающихся с преподавателем (промежуточная аттестация) и самостоятельной работы обучающихся.

При реализации дисциплины предусмотрена контактная работа (в спортивном зале и тренажерных залах МГЭУ) и внеаудиторная контактная работа посредством электронной информационно-образовательной среды.

## 5. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

### 5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

#### Тематический план для очной формы обучения

№	Наименование темы	Количество часов по учебному плану	Количество контактных часов	Из них, час		Самостоятельная работа	Формируемые компетенции
				лекции	практические занятия		
<b>1 семестр</b>							
1	Тема 1. Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе.	12	8	-	8	4	УК-7
2	Тема 2. Стойка волейболиста и передвижение по площадке.	12	8	-	8	4	УК-7
3	Тема 3. Верхняя и нижняя подача.	14	10	-	10	4	УК-7
4	Тема 4. Верхняя и нижняя передачи мяча.	16	10	-	10	6	УК-7
	Промежуточная аттестация - зачет	+					УК-7
	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>54</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	
<b>2 семестр</b>							
5	Тема 5. Перемещение к месту встречи с мячом, вынос рук.	12	8	-	8	4	УК-7
6	Тема 6. подача в прыжке.	12	8	-	8	4	УК-7
7	Тема 7. Прием силовой подачи.	14	10	-	10	4	УК-7
8	Тема 8. Освоение нападающего удара.	16	10	-	10	6	УК-7
	Промежуточная аттестация - зачет	+					УК-7
	<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>54</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	
<b>3 семестр</b>							

9	Тема 9. Одиночная блокировка нападающего удара.	10	6	-	6	4	УК-7
10	Тема 10. Парная блокировка нападающего удара.	10	6	-	6	4	УК-7
11	Тема 11. Подбор мяча после блокировки.	10	6		6	4	УК-7
12	Тема 12. Совершенствование верхней и нижней передачи.	10	6		6	4	УК-7
13	Тема 13. Совершенствование перемещений с выносом рук.	8	4		4	4	УК-7
14	Тема 14. Совершенствование верхней и нижней «прямой» и «боковой» подачи.	6	4		4	2	УК-7
	Промежуточная аттестация - зачет	+					УК-7
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>54</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	
<b>4 семестр</b>							
15	Тема 15. Обучение отбивания мяча кулаком от верхнего края сетки	14	8	-	8	6	УК-7
16	Тема 16. Комбинации игры в нападении.	14	8	-	8	6	УК-7
17	Тема 17. Комбинации игры в защите	14	8	-	8	6	УК-7
18	Тема 18. Совершенствование тактики игры в защите.	12	8	-	8	4	УК-7
	Промежуточная аттестация - зачет	+					УК-7
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>54</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	
<b>5 семестр</b>							
19	Тема 19. Обучение прямому нападающему удару (с ходу), совершенствование навыка.	14	8	-	8	6	УК-7
20	Тема 20. Совершенствование одиночного блокирования	14	8	-	8	6	УК-7
21	Тема 21. Техника нападения и защиты	14	8	-	8	6	УК-7
22	Тема 22. Совершенствование отбивания мяча кулаком от верхнего края сетки	12	8	-	8	4	УК-7
	Промежуточная аттестация - зачет	+					УК-7
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>54</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	
<b>6 семестр</b>							
23	Тема 23. Совершенствование прямого нападающего удара (с ходу).	15	6	-	6	9	УК-7
24	Тема 24. Отработка техники игры в волейбол.	15	6	-	6	9	УК-7
25	Тема 25. Тактика игры в защите.	15	6	-	6	9	УК-7
26	Тема 26. Тактика игры в нападении	13	4	-	4	9	УК-7
	Промежуточная аттестация - зачет	+					УК-7
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>58</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	<b>36</b>	
	<b>Итого</b>	<b>328</b>	<b>190</b>		<b>190</b>	<b>138</b>	



### Тематический план для очно-заочной формы обучения

№	Наименование темы	Количество часов по учебному плану	Количество контактных часов	Из них, час		Самостоятельная работа	Формируемые компетенции
				лекции	практические занятия		
<b>1 семестр</b>							
1	Тема 1. Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе.	12	1	-	1	11	УК-7
2	Тема 2. Стойка волейболиста и передвижение по площадке.	13	1	-	1	12	УК-7
3	Тема 3. Верхняя и нижняя подача.	14	1	-	1	13	УК-7
4	Тема 4. Верхняя и нижняя передачи мяча.	13	1	-	1	12	УК-7
5	Тема 5. Перемещение к месту встречи с мячом, вынос рук.	13	-	-	-	13	УК-7
6	Тема 6. подача в прыжке.	14	-	-	-	14	УК-7
7	Тема 7. Прием силовой подачи.	13	1	-	1	23	УК-7
8	Тема 8. Освоение нападающего удара.	14	-	-	-	14	УК-7
9	Тема 9. Одиночная блокировка нападающего удара.	9	-	-	-	9	УК-7
10	Тема 10. Парная блокировка нападающего удара.	9	1	-	1	8	УК-7
11	Тема 11. Подбор мяча после блокировки.	11	-	-	-	11	УК-7
12	Тема 12. Совершенствование верхней и нижней передачи.	7	-	-	-	7	УК-7
13	Тема 13. Совершенствование перемещений с выносом рук.	11	-	-	-	11	УК-7
14	Тема 14. Совершенствование верхней и нижней «прямой» и «боковой» подачи.	9	-	-	-	9	УК-7
15	Тема 15. Обучение отбивания мяча кулаком от верхнего края сетки	14	-	-	-	14	УК-7
16	Тема 16. Комбинации игры в нападении.	13	1	-	1	12	УК-7
17	Тема 17. Комбинации игры в защите	14	-	-	-	14	УК-7
18	Тема 18. Совершенствование тактики игры в защите.	13	-	-	-	13	УК-7
19	Тема 19. Обучение прямому нападающему удару (с ходу), совершенствование навыка.	13	-	-	-	13	УК-7
20	Тема 20. Совершенствование одиночного блокирования	14	-	-	-	14	УК-7
21	Тема 21. Техника нападения и защиты	13	-	-	-	13	УК-7
22	Тема 22. Совершенствование отбивания мяча кулаком от верхнего края сетки	14	-	-	-	14	УК-7
23	Тема 23. Совершенствование прямого нападающего удара (с ходу).	14	-	-	-	14	УК-7
24	Тема 24. Отработка техники игры в волейбол.	13	1	-	1	12	УК-7

25	Тема 25. Тактика игры в защите.	14	-	-	-	14	УК-7
26	Тема 26. Тактика игры в нападении	13	-	-	-	13	УК-7
	Промежуточная аттестация - зачет	+	-	-	-		УК-7
	<b>Итого</b>	<b>328</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>320</b>	

### Тематический план для заочной формы обучения

№	Наименование темы	Количество часов по учебному плану	Количество контактных часов	Из них, час			Самостоятельная работа	Формируемые компетенции
				лекции	практические занятия			
<b>1 семестр</b>								
1	Тема 1. Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе.	12	-	-	-	12	УК-7	
2	Тема 2. Стойка волейболиста и передвижение по площадке.	13	-	-	-	13	УК-7	
3	Тема 3. Верхняя и нижняя подача.	14	-	-	-	14	УК-7	
4	Тема 4. Верхняя и нижняя передачи мяча.	13	-	-	-	13	УК-7	
5	Тема 5. Перемещение к месту встречи с мячом, вынос рук.	13	-	-	-	13	УК-7	
6	Тема 6. подача в прыжке.	14	-	-	-	14	УК-7	
7	Тема 7. Прием силовой подачи.	13	-	-	-	13	УК-7	
8	Тема 8. Освоение нападающего удара.	14	-	-	-	14	УК-7	
9	Тема 9. Одиночная блокировка нападающего удара.	9	-	-	-	9	УК-7	
10	Тема 10. Парная блокировка нападающего удара.	9	-	-	-	9	УК-7	
11	Тема 11. Подбор мяча после блокировки.	11	-	-	-	11	УК-7	
12	Тема 12. Совершенствование верхней и нижней передачи.	7	-	-	-	7	УК-7	
13	Тема 13. Совершенствование перемещений с выносом рук.	11	-	-	-	11	УК-7	
14	Тема 14. Совершенствование верхней и нижней «прямой» и «боковой» подачи.	9	-	-	-	9	УК-7	
15	Тема 15. Обучение отбивания мяча кулаком от верхнего края сетки	14	-	-	-	14	УК-7	
16	Тема 16. Комбинации игры в нападении.	13	-	-	-	13	УК-7	
17	Тема 17. Комбинации игры в защите	14	-	-	-	14	УК-7	
18	Тема 18. Совершенствование тактики игры в защите.	13	-	-	-	13	УК-7	
19	Тема 19. Обучение прямому нападающему удару (с ходу), совершенствование навыка.	13	-	-	-	13	УК-7	
20	Тема 20. Совершенствование одиночного блокирования	14	-	-	-	14	УК-7	
21	Тема 21. Техника нападения и защиты	13	-	-	-	13	УК-7	

22	Тема 22. Совершенствование отбивания мяча кулаком от верхнего края сетки	14	-	-	-	14	УК-7
23	Тема 23. Совершенствование прямого нападающего удара (с ходу).	14	-	-	-	14	УК-7
24	Тема 24. Отработка техники игры в волейбол.	13	-	-	-	13	УК-7
25	Тема 25. Тактика игры в защите.	14	-	-	-	14	УК-7
26	Тема 26. Тактика игры в нападении	13	-	-	-	13	УК-7
	Промежуточная аттестация - зачет	4		-	-		УК-7
	<b>Итого</b>	<b>328</b>		-	-	<b>324</b>	

## 5.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам

### Тема 1. Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе (УК-7)

Техника безопасности на занятиях по волейболу. Основные положения обучения в общеподготовительных и специальных упражнениях в волейболе. Упражнения для подготовительной части занятия. Типичные ошибки при обучении общеподготовительным и специальным упражнениям и методы их исправления.

### Тема 2. Стойка волейболиста и передвижение по площадке (УК-7)

Стойки волейболиста. Варианты стоек в зависимости от ситуации на площадке. Передвижение приставным шагом. Передвижение спиной вперед. Передвижение с ускорением. Передвижение со сменой ритма. Передвижение с резкими остановками. Передвижение с изменением траектории движения. Замедленный бег. Разбег с финальным прыжком у сетки.

### Тема 3. Верхняя и нижняя подача (УК-7)

Выполнение техники подачи - подбрасывание мяча. Исправление ошибок при подаче. Для выполнения подачи необходимо соблюдать следующие условия:

- траектория движения мяча снизу-вверх должна быть возможно ближе к вертикальной, для чего кисть при подбрасывании во всех положениях параллельна опоре;
- подбрасывание мяча необходимо выполнять плавным движением руки с постепенным нарастанием скорости - это способствует оптимальному регулированию формы траектории и высоты подбрасывания мяча.

### Тема 4. Верхняя и нижняя передачи мяча (УК-7)

Верхняя и нижняя передача мяча как основа нападающих действий. Техника верхней и нижней передачи мяча. Обучение верхней и нижней передачи мяча: имитация верхней и нижней передачи стоя, после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Верхняя передача мяча: на месте, над собой, в ограниченном пространстве, в парах, в парах после перемещения, в групповых упражнениях, через сетку. Совершенствование навыка. Учебная игра.

### Тема 5. Перемещение к месту встречи с мячом, вынос рук (УК-7)

Перемещения по игровой площадке приставным, скрестным, обычным шагом, боком, скачком, прыжками и их сочетаниями с выносом рук вперед для приема мяча. Отработка движений волейболиста в нападении и защите. Перемещение в защите и нападении по площадке.

Техника падения: перекатом на спину, переднее падение перекатом на бок, переднее падение «рыбкой». Учебная игра.

### **Тема 6. Поддача в прыжке (УК-7)**

Поддача в прыжке (силовая поддача) – технический прием, с его помощью игроком мяч вводится в игру. Выполняется с трех шагов аналогично верхней поддачи с резким и сильным ударом по мячу в прыжке. Корректировка ошибок при поддаче с прыжка: «подброс – разброс» - разный по высоте и направлению подброс мяча, плохой зрительный контроль за мячом в момент удара, длительное сопровождение мяча кистью, несовпадение линии разбега подающего и траектории полёта мяча.

### **Тема 7. Прием силовой поддачи (УК-7)**

Отработка акробатических упражнений: перекаты и кувырки, упражнения с набивным мячом.

Ловля набивного мяча в низкой стойке и перекат назад на спину, с выпадом правой ногой вперед-вправо (левой вперед-влево) и перекатом в сторону на бедро и спину.

### **Тема 8. Освоение нападающего удара (УК-7)**

Отработка элементов нападающего удара: разбег, толчок, прыжок и удар по мячу. Отработка силовых упражнений: напрыгивания на скамью, различные выпрыгивания вверх с подтягиванием коленей к груди, запрыгивания на тумбу с места или с 2-х-3-х шагов, имитация нападающего удара с ударом по мячу.

### **Тема 9. Одиночная блокировка нападающего удара (УК-7)**

Отработка элементов одиночной блокировки: изучение игры нападающих противника; выбор места для блокирования до подачи; ориентировка по игрокам противника, делающим первую и вторую передачи; ориентировка по полету мяча (выбор места для прыжка); ориентировка по действиям нападающего и принятие решения; этап собственного блокирования; заключительная часть одиночного блокирования.

### **Тема 10. Парная блокировка нападающего удара (УК-7)**

Отработка элементов парного блокирования: согласование действий с партнером по команде; изучение игры нападающих противника; выбор места для блокирования до подачи; ориентировка по игрокам противника, делающим первую и вторую передачи; ориентировка по полету мяча (выбор места для прыжка); ориентировка по действиям нападающего и принятие решения; этап собственного блокирования; заключительная часть парного блокирования.

### **Тема 11. Подбор мяча после блокировки (УК-7)**

Отработка элементов приёма мяча с падением и перекатом на спину.

### **Тема 12. Совершенствование верхней и нижней передачи (УК-7)**

Совершенствование верхней и нижней передачи мяча: имитация верхней и нижней передачи стоя, после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Верхняя передача мяча: на месте, над собой, в ограниченном пространстве, в парах, в парах после перемещения, в групповых упражнениях, через сетку. Учебная игра.

### **Тема 13. Совершенствование перемещений с выносом рук (УК-7)**

Совершенствование перемещения по игровой площадке приставным, скрестным, обычным шагом, боком, скачком, прыжками и их сочетаниями с выносом рук вперед для приема мяча. Отработка движений волейболиста в нападении и защите. Перемещение в защите и нападении по площадке, перемещение вдоль сетки с партнером с поднятыми руками над головой и отработкой приема блокирования.

Техника падения: перекатом на спину, переднее падение перекатом на бок, переднее падение «рыбкой». Учебная игра.

#### **Тема 14. Совершенствование верхней и нижней «прямой» и «боковой» подачи (УК-7)**

Совершенствование техники подачи: подбрасывание мяча, траектории движения мяча снизу-вверх. Исправление ошибок при подаче.

#### **Тема 15. Обучение отбиванию мяча кулаком от верхнего края сетки (УК-7)**

Отработка ударных движений, выполняемых короткими толчкообразными отбиваниями мяча с подниманием руки вверх и выпрямлением ее в локтевом суставе. Перебивание мяча тыльной стороной кулака на противоположную сторону площадки.

#### **Тема 16. Комбинации игры в нападении. (УК-7)**

Отработка комбинаций в нападении: командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры.

#### **Тема 17. Комбинации игры в защите (УК-7)**

Отработка комбинаций в защите: командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Действия команды в защите определяются тремя основными моментами состояния игры: приема подачи, приема атакующего (нападающего) удара или отскочившего мяча от блока соперника (страховка атакующего игрока).

#### **Тема 18. Совершенствование тактики игры в защите (УК-7)**

Совершенствование тактики игры в защите включает командные, групповые и индивидуальные тактические действия. Отработка приёма-подачи, атакующего удара. Учебная игра.

#### **Тема 19. Обучение прямому нападающему удару (с ходу), совершенствование навыка (УК-7)**

Совершенствование нападающего удара в прыжке после разбега с перебрасыванием мяча одной рукой выше края сетки на сторону команды соперника. Учебная игра.

#### **Тема 20. Совершенствование одиночного блокирования (УК-7)**

Совершенствование процесса одиночного (индивидуального) блокирования: изучение игры нападающих противника; выбор места для блокирования до подачи; ориентировка по игрокам противника, делающим первую и вторую передачи; ориентировка по полету мяча (выбор места для прыжка); ориентировка по действиям нападающего и принятые решения; этап собственного блокирования; заключительная часть блокирования.

#### **Тема 21. Техника нападения и защиты (УК-7)**

Совершенствование техники нападения: прямой нападающий удар, боковой нападающий удар, борьба против блока. Совершенствование техники защиты: прием мяча снизу двумя руками в опоре и в падении, прием мяча снизу одной рукой в опоре, прием мяча одной рукой снизу в падении. Блокирование; «Блок зонный», «Ловящий блок».

#### **Тема 22. Совершенствование отбивания мяча кулаком от верхнего края сетки (УК-7)**

Совершенствование ударных движений, выполняемых короткими толчкообразными отбиваниями мяча с подниманием руки вверх и выпрямлением ее в локтевом суставе. Перебивание мяча тыльной стороной кулака на противоположную сторону площадки.

### **Тема 23. Совершенствование прямого нападающего удара (с ходу) (УК-7)**

Совершенствование нападающего удара: 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 24. Отработка техники игры в волейбол (УК-7)**

Расстановка игроков на площадке. Расстановка игроков в защите: «углом вперед», «углом назад». Расстановка игроков в нападении с одним и двумя пасующими, скидка мяча на блок. Техника взаимодействия игроков в защите: постановка одиночного и группового блокирования. Учебная игра.

### **Тема 25. Тактика игры в защите (УК-7)**

Отработка тактики в защите: командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Действия команды в защите определяются тремя основными моментами состояния игры: приема подачи, приема атакующего (нападающего) удара или отскочившего мяча от блока соперника (страховка атакующего игрока). Учебная игра.

### **Тема 26. Тактика игры в нападении (УК-7)**

Отработка тактики в нападении: командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Учебная игра

## **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

№ п/п	Вид учебно-методического обеспечения
1.	Общие методические рекомендации по изучению дисциплины «Волейбол», включая инструкции по технике безопасности для обучающихся при занятиях в спортивном зале, на стадионе и открытой спортивной площадке (изложены в п.10.1)
2.	Методические рекомендации по самостоятельной работе и выполнению контрольных нормативов по изучению дисциплины «Волейбол»
3.	Комплекс заданий для текущего контроля успеваемости и критерии оценки выполнения заданий.
4.	Требования и нормативы для сдачи зачета по дисциплине и критерии оценки уровня сформированности компетенции.

## **7. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Порядок, определяющий процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций, определен в Положении о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования в АНО ВО МГЭУ и институтах (филиалах).

### **7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

**Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП** прямо связаны с местом дисциплины в образовательной программе. Каждый этап формирования компетенции характеризуется определенными знаниями, умениями и навыками и (или) опытом профессиональной деятельности, которые оцениваются в процессе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине (практике) и в процессе государственной итоговой аттестации.

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Волейбол» является основным этапом формирования компетенции УК-7 и опирается на знания, полученные при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт».

Итоговая оценка уровня сформированности компетенции УК-7 определяется в период государственной итоговой аттестации.

**В процессе изучения дисциплины компетенция также формируется поэтапно.** Основными этапами формирования компетенции УК-7 при изучении элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Волейбол» является последовательное изучение и освоение содержательно связанных между собой тем учебных занятий. Изучение каждой темы предполагает овладение обучающимися необходимыми дескрипторами (составляющими) компетенций. Для оценки уровня сформированности компетенций в процессе изучения дисциплины предусмотрено проведение текущего контроля успеваемости по темам (разделам) дисциплины и промежуточной аттестации по дисциплине – зачет.

Результаты подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполнения контрольных нормативов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

## **7.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

На этапах текущего контроля успеваемости показателями оценивания уровня сформированности компетенции являются результаты сдачи нормативов текущего контроля по каждой теме.

Критерии оценки комплекса заданий для текущего контроля успеваемости

№		Оценка в баллах	Итоги текущего контроля
1	Выполнения комплекса заданий для текущего контроля успеваемости по темам	5-3	«зачтено»
		1-2	«не зачтено»

На этапах промежуточной аттестации по дисциплине показателями являются результаты обучения по дисциплине (знает, умеет, владеет) в зависимости от пройденной тематики.

<b>Показатели оценивания компетенций</b>	
<b>УК-7.1</b>	
<b>Знает:</b>	виды физических упражнений; роль и значения физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и пропаганды здорового образа жизни.
<b>Умеет:</b>	планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
<b>Владеет:</b>	навыками осуществления пропаганды здорового образа жизни.
<b>УК-7.2</b>	
<b>Знает:</b>	здоровье сберегающие приемы и средства физической культуры.

**Умеет:** применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**Владеет:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Шкала оценивания, в зависимости от уровня сформированности компетенций

Уровень сформированной компетенции УК-7			
«Недостаточный» Компетенция не сформирована.  Умения и навыки не сформированы или отсутствуют.	«Пороговый» Компетенция сформирована.  Демонстрируется низкий уровень самостоятельности, практических навыков.	«Продвинутый» Компетенция сформирована.  Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности, устойчивые практические навыки в ходе выполнения физических упражнений.	«Высокий» Компетенция сформирована.  Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практических навыков в ходе выполнения физических упражнений.
<b>Описание критериев оценивания компетенции УК-7 в период промежуточной аттестации</b>			
<b>Компетенция не сформирована/ «не зачтено»</b>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-отсутствие умений и навыков, предусмотренных программой дисциплины;</li> <li>- непонимание сущности заданий и упражнений;</li> <li>-отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;</li> <li>- неспособность использовать спортивный инвентарь на практике;</li> <li>- отсутствие способности (готовности) сдать зачетные контрольные нормативы по дисциплине на уровне не ниже 12 баллов для обучающихся основной группы здоровья и на уровне не ниже 7 баллов для обучающихся подготовительной группы здоровья</li> </ul>		
<b>Компетенция сформирована на уровне от «порогового» до «высокого»/ «зачтено»</b>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание и понимание основных вопросов и требований дисциплины;</li> <li>- твердые знания теоретического и практического материала;</li> <li>-способность использовать спортивный инвентарь на практике;</li> <li>-правильное и конкретное, без грубых ошибок, умение выполнять практические задания;</li> <li>- понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках практических заданий;</li> <li>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;</li> <li>- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам;</li> <li>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;</li> <li>- логически последовательный подход к занятиям;</li> <li>- свободное использование спортивного инвентаря самостоятельно;</li> <li>- знание комплексов упражнений и свободное использование их на практике;</li> <li>- способность (готовность) сдать зачетные контрольные нормативы по дисциплине на уровне от 12 до 20 баллов для обучающихся основной группы здоровья и на уровне 7-15 баллов для обучающихся подготовительной группы здоровья.</li> </ul>		

Оценка по дисциплине зависит от уровня сформированности компетенций, закрепленных за дисциплиной.

Положительная оценка (зачтено) выставляется в случае освоения, закрепленных компетенций на уровне не ниже порогового.

### 7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций



## Примерный комплект заданий для текущего контроля успеваемости

**Тема № 1** Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе (УК-7)

**Тема № 2.** Стойка волейболиста и передвижение по площадке (УК-7)

**Задание:**

Юноши, сгибание разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, челночный бег (10x10м).

Девушки, сгибание разгибание рук в упоре с колен, прыжок в длину с места, челночный бег(10x10м).

**Тема № 3** Верхняя и нижняя подача (УК-7)

**Тема №4** Верхняя и нижняя передача мяча (УК-7)

**Задание:**

Юноши, девушки: 5 подач – 5 попаданий в зону, любым способом. Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине.

**Тема №5** Перемещение к месту встречи с мячом, вынос рук (УК-7)

**Тема №6** подача в прыжке (УК-7)

**Задание:**

Юноши, девушки, челночный бег (10x10м), прыжок в длину с места.

**Тема №7** Прием силовой подачи (УК-7)

**Тема №8** Освоение нападающего удара (УК-7)

**Задание:** Юноши, девушки: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места

**Тема №9** Одиночная блокировка нападающего удара (УК-7)

**Тема №10** Парная блокировка нападающего удара (УК-7)

**Задание:**

Юноши, девушки, прыжок в длину с места.

**Тема №11** Подбор мяча после блокировки (УК-7)

**Тема №12** Совершенствование верхней и нижней передачи (УК-7)

**Задание:**

Юноши, девушки, челночный бег (10x10м), прыжок в длину с места.

**Тема №13** Совершенствование перемещений с выносом рук (УК-7)

**Тема №14** Совершенствование верхней и нижней «прямой» и «боковой» подачи (УК-7)

**Задание:**

Юноши, девушки: 5 подач – 5 попаданий в зону, любым способом.

**Тема №15** Обучение отбивания мяча кулаком от верхнего края сетки (УК-7)

**Тема №16** Комбинации игры в нападении (УК-7)

**Тема №17 Комбинации игры в защите (УК-7)**

**Тема №18 Совершенствование тактики игры в защите (УК-7)**

**Задание:**

Юноши, девушки: челночный бег (10x10м).

**Тема №19 Обучение прямому нападающему удару (с ходу), совершенствование навыка (УК-7)**

**Тема №20 Совершенствование одиночного блокирования (УК-7)**

**Тема №21 Техника нападения и защиты (УК-7)**

**Задание:**

Юноши, девушки, прыжок в длину с места.

**Тема №22 Совершенствование отбивания мяча кулаком от верхнего края сетки (УК-7)**

**Тема №23 Совершенствование прямого нападающего удара (УК-7)**

**Задание:**

Юноши, девушки, 5 подач – 5 попаданий в зону, любым способом.

**Тема №24. Отработка техники игры в волейбол (УК-7)**

**Тема №25. Тактика игры в защите (УК-7)**

**Тема №26. Тактика игры в нападении (УК-7)**

**Задание:**

Юноши, девушки: челночный бег (10x10м).

**Критерии оценки комплекса заданий для текущего контроля юношей**

№	Наименование упражнений	Оценка в балах				
		5	4	3	2	1
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	60	50	43	30	25
2.	Прыжок в длину с места (см.)	240	230	220	200	185
3.	Количество попаданий при передаче мяча в указанную зону площадки	10	8	6	4	2
4.	Попадания с нападающего удара	5	4	3	2	1
5.	Челночный бег (10x10м сек.)	>17	20	24	28	-
6.	Тест Купера на велотренажере бмин. (км)	>4,6	4,59-3,8	3,79-3	<3	-
7.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз).	15	13	9	5	-

**Критерии оценки комплекса заданий для текущего контроля девушек**

№	Наименование упражнений	Оценка в балах
---	-------------------------	----------------

		5	4	3	2	1
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	30	20	10	-
2.	Прыжок в длину с места (см.)	190	180	170	160	-
3.	Количество попаданий при передаче мяча в указанную зону площадки	10	8	6	4	2
4.	Попадания с нападающего удара	5	4	3	2	1
5.	Челночный бег (10x10м сек.)	>20	24	28	33<	-
6.	Тест Купера на велотренажере 6мин. (км)	>3,8	3,79-3	2,99-2,2	<2,1	-
7.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине(кол-во раз).	>35	30	25	15	10

### **Комплект заданий для промежуточной аттестации по дисциплине**

#### **Требования и нормативы для сдачи зачета (УК-7)**

##### **Зачётные нормативы для юношей**

№	Наименование упражнения	Физическое качество	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Бег 100 метров	быстрота	13,5	1,10	14,80	15,0	15,20
2	Подтягивание на перекладине	сила	15	13	9	5	3
3	Прыжок в длину с места	ловкость	240	230	220	200	185
4	Количество попаданий при передаче мяча в указанную зону площадки	ловкость	10	8	6	4	2

##### **Зачётные нормативы для девушек**

№	Наименование упражнений	Физическое качество	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Бег 100 метров	быстрота	15,7	16,3	17,00	17,10	17,50
2	Подъём туловища из положения лёжа	сила	60	50	40	30	20
3	Прыжок в длину с места	ловкость	190	180	170	160	150
4	Количество попаданий при передаче мяча в указанную зону площадки	ловкость	10	8	6	4	2

##### **Зачетные нормативы для обучающихся подготовительной группы**

№ Задания	Название упражнения	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Сгибание разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени (кол-во раз)	20	15	10	7	3	-	-	-	-	-
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	-	-	20	15	10	7	3
3	Сгибание и разгибание рук в висе (кол-во раз)	-	-	-	-	-	10	8	7	5	3

4	Количество попаданий при передаче мяча в указанную зону площадки	10	8	6	4	2	10	8	6	4	2
5	Подъемы коленей в висе	20	15	10	7	3	-	-	-	-	-

Уровень сформированности компетенции, закрепленной за дисциплиной, оценивается по результатам сдачи контрольных нормативов следующим образом:

для обучающихся основной группы здоровья по 20-балльной шкале

- 12 – 20 баллов – уровень сформированности компетенции от «порогового» до «высокого», оценка «зачтено»;

- менее 12 баллов – «недостаточный» уровень сформированности компетенции, оценка «не зачтено»;

для обучающихся подготовительной группы здоровья по 15-балльной шкале

- 7 – 15 баллов – уровень сформированности компетенции от «порогового» до «высокого», оценка «зачтено»;

- менее 7 баллов – «недостаточный» уровень сформированности компетенции, оценка «не зачтено».

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **Основная 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: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425> (дата обращения: 16.05.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4904-6. – DOI 10.23681/426425. – Текст : электронный.
2. Гусева, М. А. Физическая культура: волейбол : учебное пособие : [16+] / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645> (дата обращения: 16.05.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3932-6. – Текст : электронный.

### **Дополнительная литература:**

1. Основы организации и проведения занятий по волейболу : учебное пособие : [16+] / О. В. Мараховская, Т. А. Сагиев, М. Ю. Славнова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2019. – 96 с. : ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682132> (дата обращения: 16.05.2022). – Библиогр.: с. 83-85. – ISBN 978-5-8149-2885-6. – Текст : электронный.
2. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие : [16+] / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2018. – 97 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577516> (дата обращения: 16.05.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8064-2572-1. – Текст : электронный.

### Периодические издания:

1. Физкультурное образование Сибири / гл. ред. С. Г. Куртев ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018-2020 (5 выпусков). – ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: [https://biblioclub.ru/index.php?page=journal\\_red](https://biblioclub.ru/index.php?page=journal_red). – ISSN 2079-0511. – Текст : электронный.
2. Вестник спортивной науки №5/2020 : периодическое издание / Шустин Б.Н., под ред. — Москва : Спорт, 2020. — 92 с. — ISBN 1998-0833. — URL: <https://book.ru/book/940009> (дата обращения: 31.01.2022). — Текст : электронный.

### **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

#### **а) электронные образовательные ресурсы (ЭОР):**

1. Российское образование. Федеральный образовательный портал - Режим доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).
2. Портал Министерства спорта РФ  
<http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/>
3. Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы  
<http://www.mossport.ru/>
4. Портал здорового образа жизни <http://www.rusmedserver.ru/>

#### **б) электронно-библиотечные системы (ЭБС):**

№ п/п	Дисциплина	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	Волейбол	<a href="http://www.book.ru">www.book.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС)	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	Волейбол	<a href="http://www.biblioclub.ru">www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет

#### **в) перечень профессиональных баз данных**

Министерство здравоохранения РФ	<a href="http://www.rosminzdrav.ru/">http://www.rosminzdrav.ru/</a>
Министерство РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий	<a href="http://www.mchs.gov.ru/">http://www.mchs.gov.ru/</a>
Министерство спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a>
Все о железном спорте	<a href="http://athlete.ru/">http://athlete.ru/</a>

Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов»	<a href="http://sportmed.ru/">http://sportmed.ru/</a>
Спортивная Россия открытая платформа	<a href="http://www.infosport.ru/">http://www.infosport.ru/</a>

## 10. Методические рекомендации по освоению дисциплины

### 10.1 Общие методические рекомендации по освоению дисциплины «Волейбол»

Успешное овладение содержанием дисциплины «Волейбол» предполагает выполнение обучаемыми ряда рекомендаций.

Следует внимательно изучить материалы, характеризующие дисциплину и определяющие целевую установку, а также рабочую программу дисциплины.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе проведение практических занятий с целью формирования устойчивых навыков обучающихся. Все участники образовательного процесса (преподаватель и обучающиеся) взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы.

В ходе практических занятий:

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов;
- преподаватель инструктирует обучающихся по технике безопасности при занятиях в спортивном и тренажерном зале, а также на открытом стадионе.
- обучающиеся выполняют физические упражнения под наблюдением преподавателя и при взаимоконтроле;
- обучающимся выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию выполнения физических упражнений. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения физических упражнений.

Активное использование методик в ходе проведения практического занятия предполагает активное физическое и эмоциональное участие, что требует включения мыслительной деятельности и выработки в себе навыков самостоятельной работы. Занятие должно проходить легко и не вызывать негативных эмоций. Можно обращаться с интересующими вопросами к преподавателю. Очень важно активно участвовать в внутривузовских (МГЭУ) соревнованиях проводимых кафедрой физической подготовки в ходе учебного года.

Кроме того, важно умение пользоваться электронной информационно-образовательной средой вуза.

### Инструкция

#### по технике безопасности для обучающихся при занятиях в спортивном зале

##### 1. Общие требования безопасности

1. Для проведения занятий в спортивном зале необходимо иметь акт-разрешение на проведение занятий.
2. Состояние спортивного зала (освещение, полы, стены, потолок) должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.
3. Спортивный инвентарь и оборудование должны пройти испытания и иметь акт о прохождении испытаний.

4. Спортзал должен быть оборудован средствами пожаротушения и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания доврачебной помощи.

5. Занимающиеся должны пройти медосмотр, инструктаж по технике безопасности и иметь чистую одежду и обувь, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

## **II. Требования безопасности перед началом занятий**

1. Переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, серьги).

2. Не заходить в спортзал без разрешения преподавателя и не выполнять упражнений на снарядах.

3. Убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться.

4. Производить между сменами влажную уборку, а при необходимости и чаще.

5. При недостаточной освещённости включить осветительные приборы.

6. Проверить состояние запасного выхода и его санитарно-гигиенические нормы.

## **III. Требования безопасности во время занятий**

1. Брать спортивный инвентарь с разрешения преподавателя и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах.

2. Выполнять упражнения на исправных снарядах и с разрешения преподавателя, а сложные технические элементы – со страховкой.

3. Занятия проводить на просушенном полу спортивного зала и под руководством преподавателя физической культуры.

4. Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания.

5. При выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию.

6. Не покидать место проведения занятий без разрешения преподавателя.

7. При перемещениях по залу избегать столкновений.

## **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и в чрезвычайных ситуациях**

1. При травмах и ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

2. Оказать учащемуся первую доврачебную помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу или вызвать «скорую помощь».

3. Известить администрацию и родителей пострадавшего.

4. При пожаре в спортзале немедленно прекратить занятия, открыть запасный выход, эвакуировать учащихся в место, предусмотренное планом эвакуации (спортплощадка). Сообщить в дежурную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью средств пожаротушения в зале.

## **V. Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать инвентарь в место хранения.

2. Организованно выйти из зала в сопровождении преподавателя.

3. Переодеться в раздевалке, вымыть руки и лицо.

4. Произвести осмотр зала, раздевалок, подсобных помещений.

5. Закрыть окна на щеколды, подсобные помещения на ключ, выключить свет.

6. Довести до сведения ответственного за спортзал обо всех недостатках и неисправностях.

## **Инструкция по технике безопасности для обучающихся при занятиях на стадионе, спортивной площадке**

### **1. Общие требования безопасности**

- 1.1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, занимающихся на спортивной площадке или стадионе.
- 1.2. К занятиям физической культурой допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 1.3. На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде одеть лёгкую куртку и шапочку.
- 1.4. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).
- 1.5. Занятия проводятся при сухой, тёплой погоде.
- 1.6. При температуре воздуха ниже +10 град. заниматься в спортивных костюмах.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии. Провести разминку.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. Не приступать к выполнению упражнений без команды преподавателя.
- 3.2. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.
- 3.3. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием преподавателя.
- 3.4. Соблюдать дисциплину и порядок на занятии.
- 3.5. Не снимать спортивную обувь, не бегать босиком.
- 3.6. Во время спортивной игры избегать столкновения.
- 3.7. Не покидать стадион без разрешения преподавателя.

### **4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях**

- 4.1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
- 4.2. В случае травматизма сообщить преподавателю.
- 4.3. При резком ухудшении погоды прекратить занятия на стадионе, вернуться в спортивный зал.
- 4.4. При возникновении чрезвычайных ситуаций по указанию преподавателя быстро, без паники, покинуть стадион.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

- 5.1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- 5.2. Уходить со стадиона после разрешения преподавателя спокойно, не торопясь.
- 5.3. Обо всех недостатках, замеченных во время занятий, сообщить преподавателю.

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем**

В процессе реализации образовательной программы при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Волейбол» применяются **следующие информационные технологии:**

1. аудио-, видео-, иные демонстрационные средства (в том числе видеолекции и презентации);
2. доступ в режиме on-line в Электронные библиотечные системы;
3. доступ обучающимся в электронную информационно-образовательную среду.



**Программное обеспечение:**

1. Ежегоднообновляемое лицензионное ПО  
Windows 7 Professional Rus x64.  
Microsoft Office Pro plus Rus 2010.  
Kaspersky Endpoint Security 10.
2. Свободно распространяемое ПО  
7-Zip  
Adobe Reader XI

**Информационно-справочные системы:**

- справочно-правовая система «Консультант Плюс» – [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)
- Информационно-правовое обеспечение «Гарант» – [www.garant.ru](http://www.garant.ru)

**12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

<p><b>Помещение № 402/403 Спортивный зал</b> (общая площадь - 276 кв.м) (ул. Оршанская, д. 5)</p>	<p><u>Оборудование и технические средства обучения:</u> стойки волейбольные – 2 шт., волейбольная сетка – 1 шт., волейбольные мячи - 10 шт., баскетбольные щиты - 2 шт., баскетбольные мячи – 10 шт., скамейки гимнастические – 2 шт., гимнастическая стенка – 8 шт., съемные турники - 4 шт., тележка для мячей - 1шт., маты гимнастические – 4 шт., набор фишек (конусов) «Kipsta» - 10 шт., теннисный стол «Stiga» - 2 шт., сетка для настольного тенниса с кронштейнами «Stiga» - 2 шт., мячи для настольного тенниса – 36 шт., ракетки для настольного тенниса – 12 шт., ракетки для бадминтона – 12 шт., воланы – 12 шт., сетка для бадминтона – 1 шт., медбол «Атлетик»- 12 шт., резиновые жгуты – 5 шт., гантели 2 кг – 12 шт., гантели 1 кг – 12 шт., ворота для мини-футбола – 2 шт., футбольный мяч – 3 шт., обручи – 5 шт., скакалки – 12 шт., колонка оповещения – 1 шт.</p>
---	---

Для организации **самостоятельной работы** обучающихся используется:

<p><b>Помещение №418/423Б</b> <b>Читальный зал</b> <b>Помещение для курсового проектирования, выполнения курсовых работ.</b> <b>Помещение для самостоятельной работы</b> (г.Москва, Ленинский пр-т, д. 8, стр. 16)</p>	<p><u>Специализированная мебель:</u> зеркала - 2 шт., крупный стеллаж - 1 шт., часы - 1 шт., диван - 1 шт., журнальный стол - 1 шт., стеллаж для книг - 19 шт., стойка библиотекаря - 1 шт., стол - 1 шт., стол для обучающихся со стеклянными границами - 20 шт., компьютерные кресла - 29 шт., стол компьютерный для обучающихся - 11 шт., скамья для обучающихся – 12 шт. <u>Оборудование и технические средства обучения:</u> сетевое оборудование - 1шт., колонка – 1 шт., гарнитура - 2 шт., компьютеры для обучающихся - 12 шт., компьютеры для обучающихся - 15 шт., компьютеры для обучающихся - 3 шт., компьютер библиотекаря - 1 шт., колонка оповещения – 5 шт.</p>	<p><u>Комплект лицензионного программного обеспечения:</u> Windows 7 / Windows 10 Microsoft Office Kaspersky Endpoint Security. Гарант; КонсультантПлюс 7-Zip; Adobe Reader</p>
--	---	---

Также предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

<p><b>Помещение № 319</b>  <b>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</b>  (г. Москва, Ленинский пр-т, д. 8, стр. 16)</p>	<p><u>Специализированная мебель:</u> шкафы двухстворчатые (2 шт.), шкафы со стеклянными дверками (3 шт.), стеллажи (2 шт.), зеркало (1 шт.), офисные столы (4 шт.), сейф (1 шт.), диван (1 шт.), тумбы подкатные (2 шт.), тумбы упорные (2 шт.), компьютерный стол со стеллажом (1 шт.), компьютерные кресла (8 шт.), колонка оповещения (1 шт.).  <u>Оборудование и технические средства обучения:</u> ноутбук (1 шт.), компьютеры (4 шт), принтер (1 шт), колонки – 1 (компл).</p>	<p><u>Комплект лицензионного программного обеспечения:</u>  Windows 7/ Windows 10  Microsoft Office  Kaspersky Endpoint Security.  Гарант  7-Zip; Adobe Reader</p>
---	--	--

Приложение 1

### ПОРЯДОК создания учебных групп по медицинским показаниям для занятий физической культурой<sup>1</sup>

1. Определение медицинских групп для занятий обучающихся физической культурой с учетом состояния его здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей несовершеннолетнего, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой.
2. В зависимости от состояния здоровья обучающиеся относятся к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная. Основным критерий распределения обучающихся по учебным группам – результаты их медицинского обследования, которое проводится ежегодно.
3. К основной медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относятся обучающиеся: без нарушений состояния здоровья и физического развития; с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Отнесенным к основной медицинской группе обучающимся разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.
4. К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся обучающиеся: имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний); с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3-5 лет. Отнесенным к этой группе обучающимся разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений. Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных

<sup>1</sup> Порядок разработан в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 514н от 10.08.2017 «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних»

соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях. Для оценки успеваемости обучающихся подготовительной группы используются функциональные пробы, контрольные нормативы (облегченные), отражающие развитие физических качеств. Все контрольные упражнения и тесты выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия. Основным критерием оценки успеваемости обучающихся подготовительной учебной группы является регулярность посещения обязательных учебных занятий и улучшения в динамике результатов выполнения контрольных упражнений по сравнению с исходными данными индивидуально каждого обучающегося, а не обязательное выполнение.

5. Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную «А» и специальную «Б».
- 5.1. К специальной подгруппе «А» (III группа) относятся обучающиеся: с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера; с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок. Отнесенным к этой группе обучающимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.
- 5.2. К специальной подгруппе «Б» (IV группа) относятся обучающиеся, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия. Отнесенным к этой группе обучающимся рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

**ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ  
рабочей программы дисциплины**

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) для исполнения в 20\_\_-20\_\_ учебном году

Внесены дополнения (изменения): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
*(подпись, фамилия и инициалы)*

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) для исполнения в 20\_\_-20\_\_ учебном году

Внесены дополнения (изменения): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
*(подпись, фамилия и инициалы)*

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) для исполнения в 20\_\_-20\_\_ учебном году

Внесены дополнения (изменения): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
*(подпись, фамилия и инициалы)*

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_) для исполнения в 20\_\_-20\_\_ учебном году

Внесены дополнения (изменения): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
*(подпись, фамилия и инициалы)*