

## **АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ВОЛЕЙБОЛ)**

#### **1.1 Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (волейбол)» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

#### **1.2 Задачи дисциплины**

Изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (волейбол)» направлена на формирование у студентов компетенции ОК–8 (готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность). В соответствии с этим ставятся следующие задачи дисциплины:

- сформировать у студентов мотивационно-целостное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения;
- обучить студентов практическим умениям и навыкам, занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;
- сформировать у студентов готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности;
- развивать у студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

#### **1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (волейбол)» относится к вариативной части основной образовательной программы.

Для освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Анатомия и возрастная физиология», «Психология человека», «Безопасность жизнедеятельности». Знания, умения и навыки, полученные в процессе освоения данной дисциплины, необходимы для прохождения практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности.

#### **1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общекультурной компетенции ОК–8 – готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

| № п.п. | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части)   | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны                      |  |   |
|--------|--------------------|---|--|--|---|
|        |                    |   | знать  | уметь  | владеть   |
| 1      | ОК–8               | готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность | – особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления. | – проводить самодиагностику уровня своей физической подготовки, следовать рекомендациям специалистов по вопросам оздоровления. | – способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечения полноценной деятельности. |

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов, их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ОФО).

| Вид учебной работы   | Всего часов | Семестры (часы) |    |    |    |    |    |
|--|-------------|-----------------|----|----|----|----|----|
|  |             | 1               | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| <b>Контактная работа, в том числе:</b>                     |             |                 |    |    |    |    |    |
| Аудиторные (всего):  |             |                 |    |    |    |    |    |
| Занятия лекционного типа                                   |             |                 |    |    |    |    |    |
| Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия) | 328         | 54              | 54 | 54 | 54 | 54 | 58 |
| Лабораторные занятия                                       |             |                 |    |    |    |    |    |
| <b>Иная контактная работа:</b>                             |             |                 |    |    |    |    |    |
| Контроль самостоятельной работы (КСР)                      |             |                 |    |    |    |    |    |
| Промежуточная аттестация (ИКР)                             |             |                 |    |    |    |    |    |
| <b>Самостоятельная работа, в том числе</b>                 |             |                 |    |    |    |    |    |
| Курсовая работа  |             |                 |    |    |    |    |    |
| Проработка учебного (теоретического) материала             |             |                 |    |    |    |    |    |

|                                   |                                      |     |    |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------|--------------------------------------|-----|----|----|----|----|----|----|
| Выполнение индивидуальных заданий |                                      |     |    |    |    |    |    |    |
| Подготовка к текущему контролю    |                                      |     |    |    |    |    |    |    |
| <b>Контроль:</b>                  |                                      |     |    |    |    |    |    |    |
| Подготовка к экзамену             |                                      |     |    |    |    |    |    |    |
| <b>Общая трудоемкость</b>         | <b>час.</b>                          | 328 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 58 |
|                                   | <b>в том числе контактная работа</b> | 328 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 58 |
|                                   | <b>зач. ед</b>                       | –   | –  | –  | –  | –  | –  | –  |

## 2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые в 1, 2, 3, 4, 5, 6, семестрах (*очная форма*)

| №                           | Наименование разделов  | Всего     | Количество часов  |           |    |                      |
|-----------------------------|--|-----------|-------------------|-----------|----|----------------------|
|                             |  |           | Аудиторная работа |           |    | Внеаудиторная работа |
|                             |  |           | ЛК                | ПЗ        | ЛР | СР                   |
| 1                           | 2  | 3         | 4                 | 5         | 6  | 7                    |
| <b>1 семестр</b>            |  |           |                   |           |    |                      |
| 1                           | Вводное занятие. История и развитие волейбола в России. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий. | 2         |                   | 2         |    |                      |
| 2                           | Основы техники перемещения на площадке, стойки.  | 10        |                   | 10        |    |                      |
| 3                           | Обучение техники передач.  | 16        |                   | 16        |    |                      |
| 4                           | Обучение техники подач.  | 16        |                   | 16        |    |                      |
| 5                           | Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.               | 10        |                   | 10        |    |                      |
| <b>Итого по 1 семестру:</b> |  | <b>54</b> |                   | <b>54</b> |    |                      |
| <b>2 семестр</b>            |  |           |                   |           |    |                      |
| 1                           | Обучение техники верхней прямой подачи по зонам.   | 10        |                   | 10        |    |                      |
| 2                           | Обучение игровому взаимодействию в защите  | 10        |                   | 10        |    |                      |
| 3                           | Обучение игровому взаимодействию в   | 10        |                   | 10        |    |                      |

|                  |  |           |  |           |  |  |
|------------------|--|-----------|--|-----------|--|--|
|                  | нападении  |           |  |           |  |  |
| 4                | Обучение одиночному блокированию   | 8         |  | 8         |  |  |
| 5                | Обучение групповому блокированию   | 8         |  | 8         |  |  |
| 6                | Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой. | 8         |  | 8         |  |  |
|                  | <b>Итого по 2 семестру:</b>  | <b>54</b> |  | <b>54</b> |  |  |
| <b>3 семестр</b> |  |           |  |           |  |  |
| 1                | Обучение технике прямого нападающего удара   | 10        |  | 10        |  |  |
| 2                | Обучение верхней прямой подачи в прыжке по зонам.  | 12        |  | 12        |  |  |
| 3                | Закрепление техники передач  | 12        |  | 12        |  |  |
| 4                | Обучение технике приема мяча снизу, сверху   | 10        |  | 10        |  |  |
| 5                | Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой. | 10        |  | 10        |  |  |
|                  | <b>Итого по 3 семестру:</b>  | <b>54</b> |  | <b>54</b> |  |  |
| <b>4 семестр</b> |  |           |  |           |  |  |
| 1                | Прием мяча в верхней передаче, от сетки.   | 10        |  | 10        |  |  |
| 2                | Сочетание способов перемещений. Прием мяча в нижней передаче от сетки.                                       | 10        |  | 10        |  |  |
| 3                | Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии.                                      | 10        |  | 10        |  |  |
| 4                | Закрепление техники прямого нападающего удара  | 8         |  | 8         |  |  |
| 5                | Закрепление техники группового блокирования  | 8         |  | 8         |  |  |
| 6                | Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой. | 8         |  | 8         |  |  |
|                  | <b>Итого по 4 семестру</b>   | <b>54</b> |  | <b>54</b> |  |  |
| <b>5 семестр</b> |  |           |  |           |  |  |
| 1                | Закрепление техники верхней прямой подачи  | 10        |  | 10        |  |  |
| 2                | Совершенствование техники передач  | 12        |  | 12        |  |  |
| 3                | Совершенствование техники игры в нападении.  | 12        |  | 12        |  |  |
| 4                | Совершенствование техники игры в защите  | 10        |  | 10        |  |  |
| 5                | Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосыл-                                    | 10        |  | 10        |  |  |

|                  |  |            |  |            |  |
|------------------|--|------------|--|------------|--|
|                  | ки для успешного овладения техникой.                         |            |  |            |  |
|                  | <b>Итого по 5 семестру</b>                                   | <b>54</b>  |  | <b>54</b>  |  |
| <b>6 семестр</b> |  |            |  |            |  |
| 1                | Сочетание одиночного и группового блокирования.              | 10         |  | 10         |  |
| 2                | Совершенствование техники нападающего удара.                 | 10         |  | 10         |  |
| 3                | Совершенствование техники верхней прямой подачи              | 10         |  | 10         |  |
| 4                | Совершенствование техники приема мяча снизу, сверху          | 10         |  | 10         |  |
| 5                | Взаимодействие игроков передней и задней линии.              | 10         |  | 10         |  |
| 6                | Совершенствование общей и специальной физической подготовки. | 8          |  | 8          |  |
|                  | <b>Итого по 6 семестру</b>                                   | <b>58</b>  |  | <b>58</b>  |  |
|                  | <b>Итого по курсу</b>  | <b>328</b> |  | <b>328</b> |  |

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа студента.

### 3. Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

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

#### 4.1 Основная литература:

1 Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – 136 с. : ил., схем., табл. – Библиогр.: с. 128-130. ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>.

2 Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>.

#### 4.2 Дополнительная литература:

1 Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. □ Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. □ 304 с. : ил. □ ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. □ URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>.

2 Прокофьев, А.И. Тестовые задания по теории и методике физической культуры и спорта : учебное пособие / А.И. Прокофьев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального обра-

зования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». - Елец : Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2011. - 129 с. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272253>.

3 Фомин, Е.В. Волейбол: начальное обучение : учебное пособие / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. □ Москва : Спорт, 2015. □ 88 с. : ил. □ (Спорт в школе). □ Библиогр. в кн. □ ISBN 978-5-9906578-2-3 ; То же [Электронный ресурс]. □ URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430415>.

4 Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>.

#### 4.3. Периодические издания:

1 Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafta> .

2 Теория и практика физической культуры. \_\_\_\_\_ – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1357706> .

3 Адаптивная физическая культура. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1371600>

4 Игра и дети. – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/19026/udb/1270> .

5 Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2551#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2551#journal_name)

6 Культура физическая и здоровье. – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2337#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name) .

7 Физическая культура, спорт – наука и практика. – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2290#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name) .

8 Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2694#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name); <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>.

9 Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>.

10 Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>.

11 Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661>.

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

1 ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red).

2 ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.

**3 ЭБС «Юрайт»** [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.

**4 Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания** [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.

**5 Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru»** : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

**6 Базы данных компании «Ист Вью»** [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.

**7 КиберЛенинка** : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.

**8 Единое окно доступа к образовательным ресурсам** : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.

**9 Энциклопедиум** [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

## **6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

### **6.1 Перечень необходимого программного обеспечения.**

1. Офисный пакет приложений «Apache OpenOffice»
2. Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»
3. Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
4. Программа просмотра интернет контента (браузер) « Google Chrome

### **6.2 Перечень информационных справочных систем:**

1. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

2. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

3. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

Автор-составитель: Полянская С.Б., ст.преподаватель КубГУ филиала в г. Славянске-на-Кубани.