

## **Аннотация рабочей программы дисциплины Б1.В.ДВ.03.02 Волейбол»**

### **Цели и задачи изучения дисциплины**

#### **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.

#### **Задачи дисциплины**

Изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (волейбол)» направлена на формирование у студентов компетенции УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. 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.

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

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Волейбол)» относится к части дисциплин, формируемая участниками образовательных отношений, является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Волейбол)» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Теория и методика гимнастики», «Теория и методика подвижных игр», «Безопасность жизнедеятельности». Знания, умения и навыки, полученные в процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Волейбол)», необходимы для изучения дисциплины «Теория и методика спортивных игр», для прохождения ознакомительной, учебной практики, производственной (педагогической) практики.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование универсальной компетенции УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

| Код и наименование индикатора*                                                                                                                | Результаты обучения по дисциплине ( <i>знает, умеет, владеет (навыки и/или опыт деятельности)</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний     | Знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;<br>Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ИУК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры                                     | Знает научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни;<br>Умеет выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре, применять все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием; Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование способностей и качеств способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности |

**2.1 Структура дисциплины**

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины. Разделы дисциплины, изучаемые в 1, 2, 3, 4 семестрах (*очная форма*)

| №                | Наименование разделов                                                                                                      | Всего     | Количество часов  |           |    |                         | КСР,<br>ИКР,<br>контроль |     |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|-----------|----|-------------------------|--------------------------|-----|
|                  |                                                                                                                            |           | Аудиторная работа |           |    | Внеаудиторная<br>работа |                          |     |
|                  |                                                                                                                            |           | ЛК                | ПЗ        | ЛР |                         |                          | СРС |
| 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.                                                                            | 18        |                   | 6         |    | 12                      |                          |     |
| 3                | Обучение техники передач.                                                                                                  | 18        |                   | 6         |    | 12                      |                          |     |
| 4                | Обучение техники подач.                                                                                                    | 18        |                   | 6         |    | 12                      |                          |     |
| 5                | Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.               | 26        |                   | 14        |    | 12                      |                          |     |
|                  | <b>Итого по 1 семестру:</b>                                                                                                | <b>82</b> |                   | <b>34</b> |    | <b>48</b>               |                          |     |
| <b>2 семестр</b> |                                                                                                                            |           |                   |           |    |                         |                          |     |
| 1                | Обучение техники верхней прямой подачи по зонам.                                                                           | 12        |                   | 4         |    | 8                       |                          |     |
| 2                | Обучение игровому взаимодействию в защите                                                                                  | 12        |                   | 4         |    | 8                       |                          |     |
| 3                | Обучение игровому взаимодействию в нападении                                                                               | 12        |                   | 4         |    | 8                       |                          |     |
| 4                | Обучение одиночному блокированию                                                                                           | 12        |                   | 4         |    | 8                       |                          |     |
| 5                | Обучение групповому блокированию                                                                                           | 12        |                   | 4         |    | 8                       |                          |     |

|                                         |                                                                                                              |            |  |            |  |            |  |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|------------|--|------------|--|
| 6                                       | Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой. | 22         |  | 10         |  | 12         |  |
| <b>Итого по 2 семестру:</b>             |                                                                                                              | <b>82</b>  |  | <b>30</b>  |  | <b>52</b>  |  |
| <b>3 семестр</b>                        |                                                                                                              |            |  |            |  |            |  |
| 1                                       | Обучение технике прямого нападающего удара                                                                   | 16         |  | 6          |  | 10         |  |
| 2                                       | Обучение верхней прямой подачи в прыжке по зонам.                                                            | 16         |  | 6          |  | 10         |  |
| 3                                       | Закрепление техники передач                                                                                  | 16         |  | 6          |  | 10         |  |
| 4                                       | Обучение технике приема мяча снизу, сверху                                                                   | 16         |  | 6          |  | 10         |  |
| 5                                       | Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой. | 18         |  | 6          |  | 12         |  |
| <b>Итого по 3 семестру:</b>             |                                                                                                              | <b>82</b>  |  | <b>30</b>  |  | <b>52</b>  |  |
| <b>4 семестр</b>                        |                                                                                                              |            |  |            |  |            |  |
| 1                                       | Прием мяча в верхней передаче, от сетки.                                                                     | 12         |  | 4          |  | 8          |  |
| 2                                       | Сочетание способов перемещений. Прием мяча в нижней передаче от сетки.                                       | 12         |  | 4          |  | 8          |  |
| 3                                       | Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии.                                      | 12         |  | 4          |  | 8          |  |
| 4                                       | Закрепление техники прямого нападающего удара                                                                | 12         |  | 4          |  | 8          |  |
| 5                                       | Закрепление техники группового блокирования                                                                  | 12         |  | 4          |  | 8          |  |
| 6                                       | Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой. | 22         |  | 10         |  | 12         |  |
| <b>Итого по 4 семестру</b>              |                                                                                                              | <b>82</b>  |  | <b>30</b>  |  | <b>52</b>  |  |
| <b>Итого по разделам дисциплины</b>     |                                                                                                              |            |  |            |  |            |  |
| Контроль самостоятельной работы (КСР)   |                                                                                                              |            |  |            |  |            |  |
| Промежуточная аттестация (ИКР)          |                                                                                                              |            |  |            |  |            |  |
| Подготовка к текущему контролю          |                                                                                                              |            |  |            |  |            |  |
| Подготовка к экзамену (контроль)        |                                                                                                              |            |  |            |  |            |  |
| <b>Общая трудоемкость по дисциплине</b> |                                                                                                              | <b>328</b> |  | <b>124</b> |  | <b>204</b> |  |

**Курсовые работы** не предусмотрены учебным планом.

**Форма проведения** промежуточной аттестации по дисциплине: зачет

Аннотацию составил: преподаватель кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры  
Цуркан В.В.