

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ребковец Ольга Александровна

Должность: И.о. лектора

Дата подписания: 07.11.2023 14:17:29

Уникальный программный ключ:

e789ec8739030382afc5ebff702087d616ff5ff

ОПОП

Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.03 Волейбол, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»

СМК- РПД –В1.П2.-2021

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

Рассмотрено и утверждено  
на заседании кафедры юриспруденции  
«26» мая 2021 г., протокол № 10

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ С.В. Завьялова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.В.ДВ.07.03 ВОЛЕЙБОЛ

**Направление подготовки:** 40.03.01 Юриспруденция

**Профиль подготовки:** Гражданско-правовой

**Квалификация выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очно-заочная  
набор с 2021

Петропавловск-Камчатский, 2021 г.

ОПОП	СМК- РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.03 Волейбол, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

Рабочая программа составлена с учетом требований федерального государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13.08.2020 № 1011.

Рабочая программа составлена с учетом Положения о порядке и формах зачета результатов обучения по отдельным дисциплинам (модулям) и/или отдельным практикам в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга».

Разработчик:

доцент, доцент кафедры физического воспитания

  
(подпись) \_\_\_\_\_ Л.А. Баранова

ОПОП	СМК- РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.03 Волейбол, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре ОП ВО	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	4
4. Содержание дисциплины	4
5. Тематическое планирование	7
6. Самостоятельная работа	11
7. Перечень вопросов на зачет	13
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	13
9. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента	14
10. Материально-техническая база	14

ОПОП	СМК- РГД –В1.П2.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.03 Волейбол, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины

*Цель освоения дисциплины:* формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*Задачи освоения дисциплины:*

- формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование компетенций по направлению подготовки.

**Программа курса построена по модульному принципу.**

Выделен 1 модуль.

## МОДУЛЬ 1. ВОЛЕЙБОЛ

### 2. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Блок 1. Дисциплины (модули) (часть, формируемая участниками образовательных отношений, элективные дисциплины по физической культуре и спорту).

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код	Компетенция	Код и наименование индикатора достижения компетенций
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1. Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества (командной работы), определяет свою роль в социальном взаимодействии. УК-3.2. Учитывает особенности поведения и интересы других участников при реализации своей роли в социальном взаимодействии и командной работе. УК-3.3. Анализирует возможные последствия личных действий в социальном взаимодействии и командной работе, и строит с учетом этого продуктивное взаимодействие. УК-3.4. Осуществляет обмен информацией с членами команды, оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели, соблюдает нормы и установленные правила командной работы.
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Использует здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. УК-7.2. Планирует рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

### 4. Содержание дисциплины

#### МОДУЛЬ 1. ВОЛЕЙБОЛ

**Тема 1. Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе.** 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 общеподготовительных и специальных упражнений и методы их исправления.

**Тема 2. Стойка волейболиста и передвижение по площадке.** 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 подачи.** 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.** Верхняя и нижняя передачи мяча как основа нападающих действий. Техника верхней и нижней передачи мяча. Обучение верхней и нижней передаче 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.** 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. Подача в прыжке.** Подача в прыжке (силовая подача) – технический прием, с его помощью игроком мяч вводится в игру. Выполняется с трех шагов аналогично верхней подаче с резким и сильным ударом по мячу в прыжке. Корректировка ошибок при подаче 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 мяча одной рукой с последующим падением.** Отработка акробатических упражнений: перекаты и кувырки, упражнения с набивным мячом. Ловля набивного мяча в низкой стойке и перекаат 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.** 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 2-3 шагов, имитация нападающего удара с ударом по мячу.

**Тема 9. Одиночная блокировка нападающего удара.** 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.** 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. Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину. Совершенствование верхней и нижней передачи.** Отработка элементов приёма мяча с падением и

перекатом на спину. 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 12. Совершенствование перемещений с выносом рук.** 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 13. Совершенствование верхней и нижней «прямой» и «боковой» подачи.** Совершенствование техники подачи: подбрасывание мяча, траектории движения мяча снизувверх. Исправление ошибок при подаче.

**Тема 14. Обучение отбиванию мяча кулаком от верхнего края сетки.** 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 15. Игра по правилам. Комбинации игры в нападении.** Проведение игры по правилам волейбола, установленными 35-м Конгрессом ФИВБ 2016. Расстановка игроков на площадке. 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 16. Комбинации игры в защите.** 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 17. Совершенствование тактики игры в защите.** Совершенствование тактики игры в защите включает командные, групповые и индивидуальные тактические действия. Отработка приема-поддачи, атакующего удара. Учебная игра.

**Тема 18. Обучение прямому нападающему удару, совершенствование навыка.** Совершенствование нападающего удара в прыжке после разбега с перебрасыванием мяча одной рукой выше края сетки на сторону команды соперника. Учебная игра.

**Тема 19. Совершенствование одиночного блокирования.** 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 20. Техника нападения и защиты.** 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 21. Совершенствование отбивания мяча кулаком от верхнего края сетки.** 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.

ОПОП	СМК- РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.03 Волейбол, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

**Тема 22. Совершенствование прямого нападающего удара.** 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 23. Отработка техники игры в волейбол.** 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 24. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.** 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 отскокнвшего мяча от блока соперника (страховка атакующего игрока). 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.

## 5. Тематическое планирование

### 1. Дисциплина

Индекс по ФГОС, Наименование: **Б1.В.ДВ.07.03 Волейбол**

### 2. Направление подготовки

Шифр по ФГОС, Наименование **40.03.01 Юриспруденция**

### 3. Форма обучения

Форма обучения, курс, семестр **очно-заочная форма, 1 курс, 1 семестр**

#### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
1	Волейбол	0	20	26	46
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>46</b>

#### Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
<b>Практические занятия (семинары)</b>			
1	Основы техники безопасности на занятиях волейболом	10	УК-3, УК-7
2	Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе	10	УК-3, УК-7
<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Стойка волейболиста и передвижение по площадке	6	УК-3, УК-7
2	Верхняя и нижняя подачи	10	УК-3, УК-7
3	Верхняя и нижняя передачи мяча	10	УК-3, УК-7

#### Тематическое планирование

### 1. Дисциплина

Индекс по ФГОС, Наименование: **Б1.В.ДВ.07.03 Волейбол**

### 2. Направление подготовки

Шифр по ФГОС, Наименование **40.03.01 Юриспруденция**

### 3. Форма обучения

Форма обучения, курс, семестр **очно-заочная форма, 1 курс, 2 семестр**

#### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
1	Волейбол	0	20	26	46
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>46</b>

ОПОП	СМК- РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.03 Волейбол, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

#### Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
<b>Практические занятия (семинары)</b>			
1	Освоение нападающего удара	10	УК-3, УК-7
2	Учебная игра.	8	УК-3, УК-7
3	Сдача контрольных нормативов.	2	УК-3, УК-7
<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Перемещение к месту встречи с мячом, вынос рук	8	УК-3, УК-7
2	Подача в прыжке	8	УК-3, УК-7
3	Прием мяча одной рукой с последующим падением	10	УК-3, УК-7

#### Тематическое планирование

- Дисциплина**  
Индекс по ФГОС, Наименование: Б1.В.ДВ.07.03 Волейбол
- Направление подготовки**  
Шифр по ФГОС, Наименование 40.03.01 Юриспруденция
- Форма обучения**  
Форма обучения, курс, семестр очно-заочная форма, 2 курс, 3 семестр

#### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
1	Волейбол	0	20	20	40
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

#### Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
<b>Практические занятия (семинары)</b>			
1	Одиночная блокировка нападающего удара	4	УК-3, УК-7
2	Парная блокировка нападающего удара	6	УК-3, УК-7
3	Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину	4	УК-3, УК-7
4	Учебная игра	6	УК-3, УК-7
<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Совершенствование верхней и нижней передачи	6	УК-3, УК-7
2	Совершенствование перемещений с выносом рук	6	УК-3, УК-7
3	Совершенствование верхней и нижней «прямой» и «боковой» подачи	8	УК-3, УК-7

#### Тематическое планирование

- Дисциплина**  
Индекс по ФГОС, Наименование: Б1.В.ДВ.07.03 Волейбол
- Направление подготовки**  
Шифр по ФГОС, Наименование 40.03.01 Юриспруденция
- Форма обучения**  
Форма обучения, курс, семестр очно-заочная форма, 2 курс, 4 семестр

#### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
1	Волейбол	0	20	20	40
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>40</b>



ОПОП	СМК- РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.03 Волейбол, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

#### Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
<b>Практические занятия (семинары)</b>			
1	Обучение отбиванию мяча кулаком от верхнего края сетки	4	УК-3, УК-7
2	Игра по правилам	6	УК-3, УК-7
3	Учебная игра.	6	УК-3, УК-7
4	Сдача контрольных нормативов.	4	УК-3, УК-7
<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Комбинации игры в нападении	6	УК-3, УК-7
2	Комбинации игры в защите	6	УК-3, УК-7
3	Совершенствование тактики игры в защите	8	УК-3, УК-7

#### Тематическое планирование

**1. Дисциплина**

Индекс по ФГОС, Наименование: **Б1.В.ДВ.07.03 Волейбол**

**2. Направление подготовки**

Шифр по ФГОС, Наименование **40.03.01 Юриспруденция**

**3. Форма обучения**

Форма обучения, курс, семестр **очно-заочная форма, 3 курс, 5 семестр**

#### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
1	Волейбол	0	20	20	40
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

#### Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
<b>Практические занятия (семинары)</b>			
1	Обучение прямому нападающему удару, совершенствование навыка	4	УК-3, УК-7
2	Совершенствование одиночного блокирования	6	УК-3, УК-7
3	Техника нападения и защиты	4	УК-3, УК-7
4	Учебная игра.	6	УК-3, УК-7
<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Игра по правилам	6	УК-3, УК-7
2	Совершенствование отбивания мяча кулаком от верхнего края сетки	6	УК-3, УК-7
3	Совершенствование прямого нападающего удара	8	УК-3, УК-7

#### Тематическое планирование

**1. Дисциплина**

Индекс по ФГОС, Наименование: **Б1.В.ДВ.07.03 Волейбол**

**2. Направление подготовки**

Шифр по ФГОС, Наименование **40.03.01 Юриспруденция**

**3. Форма обучения**

Форма обучения, курс, семестр **очно-заочная форма, 3 курс, 6 семестр**

#### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
1	Волейбол	0	20	20	40
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

ОПОП	СМК- РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.03 Волейбол, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

#### Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
<b>Практические занятия (семинары)</b>			
1	Совершенствование изученных приемов в учебных игра	4	УК-3, УК-7
2	Игра по правилам	6	УК-3, УК-7
3	Учебная игра.	8	УК-3, УК-7
4	Сдача контрольных нормативов.	2	УК-3, УК-7
<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Отработка техники игры в волейбол	6	УК-3, УК-7
2	Тактика игры в защите	6	УК-3, УК-7
3	Тактика игры в нападении	8	УК-3, УК-7

#### Тематическое планирование

- Дисциплина**  
Индекс по ФГОС, Наименование: Б1.В.ДВ.07.03 Волейбол
- Направление подготовки**  
Шифр по ФГОС, Наименование 40.03.01 Юриспруденция
- Форма обучения**  
Форма обучения, курс, семестр очно-заочная форма, 4 курс, 7 семестр

#### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
1	Волейбол	0	16	20	36
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>36</b>

#### Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
<b>Практические занятия (семинары)</b>			
1	Игра по правилам	6	УК-3, УК-7
2	Учебная игра.	10	УК-3, УК-7
<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Отработка техники игры в волейбол	10	УК-3, УК-7
2	Совершенствование изученных приемов в учебных играх	10	УК-3, УК-7

#### Тематическое планирование

- Дисциплина**  
Индекс по ФГОС, Наименование: Б1.В.ДВ.07.03 Волейбол
- Направление подготовки**  
Шифр по ФГОС, Наименование 40.03.01 Юриспруденция
- Форма обучения**  
Форма обучения, курс, семестр очно-заочная форма, 4 курс, 8 семестр

#### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
1	Волейбол	0	20	20	40
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

#### Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
<b>Практические занятия (семинары)</b>			
1	Игра по правилам	10	УК-3, УК-7

ОПОП	СМК- РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.03 Волейбол, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

2	Сдача контрольных нормативов.	10	УК-3, УК-7
<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Отработка техники игры в волейбол	10	УК-3, УК-7
2	Совершенствование изученных приемов в учебных играх	10	УК-3, УК-7

### **6. Самостоятельная работа**

Самостоятельная работа студентов очной формы обучения включает две составные части: аудиторная самостоятельная работа и внеаудиторная.

*Аудиторная самостоятельная работа* включает освоение (выполнение) практических заданий по теме занятия.

*Внеаудиторная самостоятельная работа* студентов заключается в следующих формах:

- выполнение заданий отнесенных к самостоятельной работе.
- подготовка к сдаче зачета.

#### **6.1. Планы практических занятий**

### **ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

#### **1 курс, 1 семестр**

#### **МОДУЛЬ 1. ВОЛЕЙБОЛ**

- 1 Основы техники безопасности на занятиях волейболом
- 2 Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе

#### **1 курс, 2 семестр**

#### **МОДУЛЬ 1. ВОЛЕЙБОЛ**

- 1 Освоение нападающего удара
- 2 Учебная игра.
- 3 Сдача контрольных нормативов.

#### **2 курс, 3 семестр**

#### **МОДУЛЬ 1. ВОЛЕЙБОЛ**

- 1 Одиночная блокировка нападающего удара
- 2 Парная блокировка нападающего удара
- 3 Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину
- 4 Учебная игра

#### **2 курс, 4 семестр**

#### **МОДУЛЬ 1. ВОЛЕЙБОЛ**

- 1 Обучение отбиванию мяча кулаком от верхнего края сетки
- 2 Игра по правилам
- 3 Учебная игра.
- 4 Сдача контрольных нормативов.

#### **3 курс, 5 семестр**

#### **МОДУЛЬ 1. ВОЛЕЙБОЛ**

- 1 Обучение прямому нападающему удару, совершенствование навыка
- 2 Совершенствование одиночного блокирования
- 3 Техника нападения и защиты
- 4 Учебная игра.

#### **3 курс, 6 семестр**

#### **МОДУЛЬ 1. ВОЛЕЙБОЛ**

- 1 Совершенствование изученных приемов в учебных играх
- 2 Игра по правилам
- 3 Учебная игра.
- 4 Сдача контрольных нормативов.

ОПОП	СМК- РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.03 Волейбол, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

**4 курс, 7 семестр**

**МОДУЛЬ 1. ВОЛЕЙБОЛ**

- 1 Игра по правилам
- 2 Учебная игра.

**4 курс, 8 семестр**

**МОДУЛЬ 1. ВОЛЕЙБОЛ**

- 1 Игра по правилам
- 2 Сдача контрольных нормативов.

**6.2. Выполнение заданий отнесенных к самостоятельной работе**

**1 курс, 1 семестр**

**МОДУЛЬ 1. ВОЛЕЙБОЛ**

- 1 Стойка волейболиста и передвижение по площадке
- 2 Верхняя и нижняя подачи
- 3 Верхняя и нижняя передачи мяча

**1 курс, 2 семестр**

**МОДУЛЬ 1. ВОЛЕЙБОЛ**

- 1 Перемещение к месту встречи с мячом, вынос рук
- 2 Подача в прыжке
- 3 Прием мяча одной рукой с последующим падением

**2 курс, 3 семестр**

**МОДУЛЬ 1. ВОЛЕЙБОЛ**

- 1 Совершенствование верхней и нижней передачи
- 2 Совершенствование перемещений с выносом рук
- 3 Совершенствование верхней и нижней «прямой» и «боковой» подачи

**2 курс, 4 семестр**

**МОДУЛЬ 1. ВОЛЕЙБОЛ**

- 1 Комбинации игры в нападении
- 2 Комбинации игры в защите
- 3 Совершенствование тактики игры в защите

**3 курс, 5 семестр**

**МОДУЛЬ 1. ВОЛЕЙБОЛ**

- 1 Игра по правилам
- 2 Совершенствование отбивания мяча кулаком от верхнего края сетки
- 3 Совершенствование прямого нападающего удара

**3 курс, 6 семестр**

**МОДУЛЬ 1. ВОЛЕЙБОЛ**

- 1 Отработка техники игры в волейбол
- 2 Тактика игры в защите
- 3 Тактика игры в нападении

**4 курс, 7 семестр**

**МОДУЛЬ 1. ВОЛЕЙБОЛ**

- 1 Отработка техники игры в волейбол
- 2 Совершенствование изученных приемов в учебных играх

**4 курс, 8 семестр****МОДУЛЬ 1. ВОЛЕЙБОЛ**

- 1 Отработка техники игры в волейбол
- 2 Совершенствование изученных приемов в учебных играх

**7. Перечень вопросов на зачет****7.1 Семестры: 2,4,6**

**Практическая часть:** сдача контрольных нормативов по модулю.

**7.2 Семестр: 8****Теоретическая часть:**

1. Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе.
2. Стойка волейболиста и передвижение по площадке.
3. Верхняя и нижняя подачи.
4. Верхняя и нижняя передачи мяча.
5. Перемещение к месту встречи с мячом, вынос рук.
6. Подача в прыжке.
7. Прием мяча одной рукой с последующим падением.
8. Освоение нападающего удара.
9. Одиночная блокировка нападающего удара.
10. Парная блокировка нападающего удара.
11. Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину.
12. Совершенствование верхней и нижней передачи.
13. Совершенствование перемещений с выносом рук.
14. Совершенствование верхней и нижней «прямой» и «боковой» подачи.
15. Обучение отбиванию мяча кулаком от верхнего края сетки.
16. Игра по правилам.
17. Комбинации игры в нападении.
18. Комбинации игры в защите.
19. Совершенствование тактики игры в защите.
20. Обучение прямому нападающему удару, совершенствование навыка.
21. Совершенствование одиночного блокирования.
22. Техника нападения и защиты.
23. Игра по правилам.
24. Совершенствование отбивания мяча кулаком от верхнего края сетки.
25. Совершенствование прямого нападающего удара.
26. Отработка техники игры в волейбол.
27. Тактика игры в защите.
28. Тактика игры в нападении.
29. Совершенствование изученных приемов в учебных играх.
30. Игра по правилам.

**Практическая часть:** сдача контрольных нормативов по модулю.

**8. Учебно-методическое и информационное обеспечение****8.1. Основная литература**

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 322 с. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-444895](http://www.biblio-online.ru/book/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-444895).

**8.2. Дополнительная учебная литература**

1. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2019. — 424 с. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431985](http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431985).

ОПОП	СМК- РПД –В1.П2.-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.07.03 Волейбол, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль подготовки: «Гражданско-правовой»	

### 8.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

1. Сайт библиотеки КамГУ <http://bibl.kamgu.ru>
2. ЭБС Юрайт – электронная библиотека <https://biblio-online.ru>.

### 9. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента

Определение уровня достижения планируемых результатов освоения дисциплины (модуля) осуществляется посредством оценки уровня сформированности компетенции и оценки уровня успеваемости обучающегося.

#### Критерии оценивания уровня сформированности компетенций и оценки уровня успеваемости обучающегося

##### Текущий контроль

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины (оценка)	Форма контроля	Выполнение нормативов
		Критерии оценивания	
Высокий	Отлично	Выполнено от 91 до 100 % заданий	
Базовый	Хорошо	Выполнено от 76 до 90 % заданий	
Пороговый	Удовлетворительно	Выполнено от 50 до 75 % заданий	
Компетенции не сформированы	Неудовлетворительно	Выполнено менее 50 % заданий	

##### Промежуточная аттестация

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины	Форма контроля	Зачет
		Критерии оценивания	
Высокий	зачтено	Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также сформированность всех индикаторов компетенции. Ответы логически последовательны, содержательны. Стиль изложения научный. Применение умений и навыков уверенное.	
Базовый	зачтено	Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также успешная сформированность индикаторов компетенции. Ответы логически последовательны, содержательны. Стиль изложения научный. Вместе с тем, студентом допущены ошибки.	
Пороговый	зачтено	Продемонстрированы не достаточные знания программного материала, имеются затруднения в понимании сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений. Индикаторы сформированы частично.	
Компетенции не сформированы	не зачтено	Ответ фрагментарен, нелогичен. Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими вопросами дисциплины. Терминология не используется. Индикаторы компетенции не сформированы (теоретические знания разрознены, практические навыки отсутствуют) // Либо ответ на вопрос полностью отсутствует или студент отказывается от ответа.	

### 10. Материально-техническая база

Помещение для самостоятельной работы, оборудованное учебной мебелью, компьютерами с подключением к сети Интернет, обеспеченным доступом в ЭИОС вуза, ЭБС Юрайт.

Спортивный гимнастический зал, оснащенный гимнастическим инвентарем и оборудованием; оборудование и технические средства для организации и проведения практических занятий (занятий семинарского типа), текущего контроля и промежуточной аттестации.