

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дворникова Татьяна Александровна  
Должность: врио проректора по учебно-методической работе  
Дата подписания: 28.08.2023 09:01:17  
Уникальный программный ключ:  
81e4612224154ba92346993825fd4bfa9a28f49d

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«Государственный университет по землеустройству»**

**УТВЕРЖДАЮ»**

**Врио проректора по учебно-методической работе**

\_\_\_\_\_ /Л.П. Подболотова /

“ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.ДВ.01.04 Волейбол**

(шифр и название дисциплины)

направление подготовки **40.03.01 Юриспруденция**

(шифр и название направления подготовки)

профиль **гражданско-правовой**

уровень высшего образования **бакалавриат**

(бакалавриат, специалитет, магистратура)

квалификация **бакалавр**

(название)

Москва  
2023



Разработана на кафедре физического воспитания ФГБОУ ВО «ГУЗ» в соответствии со следующими нормативными документами:

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденный приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 №245.

– Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция», утвержденный приказом Минобрнауки России от 13 августа 2020 г. №1011.

Рабочая программа дисциплины составлена в рамках основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) высшего образования и учитывает особенности обучения при инклюзивном образовании инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Разработчики:

/Гладких Алексей Михайлович/

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 1 от 01.09.2023 г.).

Заведующий кафедрой  
физического воспитания  
к. пед.н., доцент

/А.Ю. Пискаев/

Руководитель ОПОП  
д.ю.н., доцент

/А.Ю. Калинин/



# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ЕЕ ОБЪЕМ И МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

Цель учебной дисциплины заключается в получении обучающимися теоретических знаний, обеспечивающих формирование основ физической культуры личности и здорового образа жизни, разностороннее развитие личности человека, его физических качеств формирования физической культуры личности человека, а также практических навыков (формирование) и готовности к самостоятельной работе в их применении и направленный на подготовку студентов к будущей профессиональной деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

1. формирование понятий по реализации потребностей человеческого организма в двигательной активности,
2. освоение двигательных навыков физических упражнений, приемов и действий,
3. получение компетенций по использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности,
4. формирование умений применять полученные знания в практической деятельности, решать практические задачи по совершенствованию физических и психофизических качеств, укрепление здоровья, повышение работоспособности, продление творческого долголетия и жизни людей.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы приведен в таблице 1.1.

Таблица 1.1 – Планируемые результаты обучения по дисциплине

| Компетенция |                                                                                                                             | Индикаторы компетенций                                                                                                                                                                                          | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Код         | Содержание компетенции (или ее части)                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| УК-7        | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной | УК-7.1 Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно- практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и профилактики вредных | <i>В области знания и понимания (А) - знать</i>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|             |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                 | Знать                                                                                         | - требования руководящих документов по вопросам физической культуры и спорту (А1);<br>- научно-практические и теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни (А2);<br>- роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности (А3) |
|             |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                               | <i>В области интеллектуальных навыков (В) -</i>                                                                                                                                                                                                                                              |



| Компетенция |                                       | Индикаторы компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Код         | Содержание компетенции (или ее части) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|             | деятельности                          | привычек.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <i>уметь</i>                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Уметь</b>                                                                                  | - использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности (B1);<br>- проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием (B2);<br>- выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре (B3) |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>В области практических навыков (C) - владеть навыками</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Владеть</b>                                                                                | - составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (C1);<br>- ведения здорового образа жизни (C2);<br>- судейства по избранному виду спорта (C3)                                                                                                                                                                                           |
|             |                                       | УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и 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>В области знания и понимания (A) - знать</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Знать</b>                                                                                  | роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, работоспособности, в укреплении и поддержании здоровья, общей и профессиональной работоспособности (A1)<br>основы здорового образа жизни и роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека (A2)                                                                          |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>В области интеллектуальных навыков (B) - уметь</b>                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Уметь</b>                                                                                  | совершенствовать индивидуальное физкультурно-спортивное мастерство в процессе учебных и секционных занятий, владеть в соответствии с особенностями вида спорта, техникой движений, тактико-техническими действиями (B1)                                                                                                                                                                                                                 |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>В области практических навыков (C) - владеть навыками</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Владеть</b>                                                                                | навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности (C1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|             |                                       | УК-7.3 Владеет средствами и методами                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>В области знания и понимания (A) - знать</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Знать</b>                                                                                  | основы теории и методики физической                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |



| Компетенция |                                       | Индикаторы компетенций                                                  | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций |                                                                                                                                                                                         |
|-------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Код         | Содержание компетенции (или ее части) |                                                                         |                                                                                               |                                                                                                                                                                                         |
|             |                                       | укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. |                                                                                               | культуры и спорта, необходимых для самостоятельного методически правильного физического воспитания и укрепления здоровья (A1)                                                           |
|             |                                       |                                                                         | <b>В области интеллектуальных навыков (B) - уметь</b>                                         |                                                                                                                                                                                         |
|             |                                       |                                                                         | <b>Уметь</b>                                                                                  | самостоятельно подбирать и применять методы и средства физической культуры для формирования и совершенствования основных физических качеств и двигательных навыков (B1)                 |
|             |                                       |                                                                         | <b>В области практических навыков (C) - владеть навыками</b>                                  |                                                                                                                                                                                         |
|             |                                       |                                                                         | <b>Владеть</b>                                                                                | принципами, средствами и методами физической культуры для построения учебнотренировочных занятий по физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности (C1) |

## 1.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Дисциплина «Волейбол» - реализуется в рамках элективных дисциплин обязательной части (Б1.О.ДВ.01.04) дисциплин подготовки студентов по направлению 40.03.01 Юриспруденция.

Дисциплина изучается на 1 – 3 курсах в 1 – 6 семестрах очной формы и на 1 курсе во 2 семестре на очно-заочной форме обучения.

| Компетенция            | Предшествующие дисциплины                | Данная дисциплина           | Последующие дисциплины      |
|------------------------|------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 | Физическая культура (курс средней школы) | Общая физическая подготовка | Физическая культура и спорт |

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

Общая трудоёмкость дисциплины «Волейбол» составляет 328 академических часов.

Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

| Объём дисциплины | Всего часов          |                             |                        |
|------------------|----------------------|-----------------------------|------------------------|
|                  | очная форма обучения | очно-заочная форма обучения | заочная форма обучения |
|                  |                      |                             |                        |



|                                                                                   |       |       |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|--|
| Общая трудоемкость дисциплины                                                     | 328   | 328   |  |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | 328   | 328   |  |
| Аудиторная работа (всего):                                                        | 328   | 328   |  |
| в т. числе:                                                                       |       |       |  |
| Лекции                                                                            | -     | -     |  |
| Семинары, практические занятия                                                    | 328   | 328   |  |
| Лабораторные работы                                                               | -     | -     |  |
| Курсовое проектирование                                                           | -     | -     |  |
| Самостоятельная работа                                                            | -     | -     |  |
| Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)                       | зачет | зачет |  |

## 2. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Содержание учебной дисциплины

Содержание дисциплины включает следующие разделы и темы:

#### Раздел 1. Практический

##### Тема 1. Техника игры

Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка.

##### Тема 2. Техника нападения

Подачи мяча верхняя прямая, верхняя боковая. Подача в прыжке. Передачи мяча двумя руками в опоре, в прыжке. Атакующие удары прямой, боковой, с переводом и поворотом туловища, без поворота туловища.

##### Тема 3. Техника защиты

Стойки и перемещения для приёма подачи, удара, блокирования. Приём мяча при подаче, блокировании, двумя руками, одной. Блокирование одиночное, групповое.

##### Тема 4. Стратегия и тактика игры

Индивидуальные тактические действия, групповые, командные. Специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Правила и судейство игры. Двусторонняя игра.

### 2.2 Структура учебной дисциплины

Таблица 2.1 – Структура учебной дисциплины для очной и очно-заочной формы обучения

| Названия<br>содержательных разделов и<br>тем учебной дисциплины | Количество часов   |             | Индикатор<br>компетенций | Признак |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------|-------------|--------------------------|---------|
|                                                                 | Очная/Очно-заочная |             |                          |         |
|                                                                 | всего              | в том числе |                          |         |



|                                  |            | лек. | пр.        | лаб. | инд. | СРС |                            |                                                               |
|----------------------------------|------------|------|------------|------|------|-----|----------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1                                | 2          | 3    | 4          | 5    | 6    | 7   | 8                          | 9                                                             |
| Тема 1. Техника игры             | 82         |      | 82         |      |      |     | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | A-1,2,3, B-1,2,3, C-1,2,3<br>A-1,2, B-1, C-1<br>A-1, B-1, C-1 |
| Тема 2. Техника нападения        | 82         |      | 82         |      |      |     | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | A-1,2,3, B-1,2,3, C-1,2,3<br>A-1,2, B-1, C-1<br>A-1, B-1, C-1 |
| Тема 3. Техника защиты           | 82         |      | 82         |      |      |     | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | A-1,2,3, B-1,2,3, C-1,2,3<br>A-1,2, B-1, C-1<br>A-1, B-1, C-1 |
| Тема 4. Стратегия и тактика игры | 82         |      | 82         |      |      |     | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | A-1,2,3, B-1,2,3, C-1,2,3<br>A-1,2, B-1, C-1<br>A-1, B-1, C-1 |
| Зачет                            |            |      |            |      |      |     | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | A-1,2,3, B-1,2,3, C-1,2,3<br>A-1,2, B-1, C-1<br>A-1, B-1, C-1 |
| <b>Всего часов</b>               | <b>328</b> |      | <b>328</b> |      |      |     |                            |                                                               |

Основными этапами формирования указанных компетенций (индикаторов компетенций) при изучении студентами дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой *разделов (тем)* учебных занятий. Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение студентами необходимыми компетенциями. Результат аттестации студентов на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций студентами.

### **2.3 Распределение контактной работы**

Распределение контактной работы по видам занятий приведено в таблицах 2.3.

Таблица 2.3 – Практические (или семинарские) занятия, их содержание и объем в часах



| Номер<br>темы | Номер<br>занятия | Содержание занятий               | Очная ФО |         |
|---------------|------------------|----------------------------------|----------|---------|
|               |                  |                                  | Объем    | Семестр |
|               | 1                | 2                                | 3        | 4       |
| T1            | ПР<br>1-41       | Тема 1. Техника игры             | 82       | 1-6     |
| T2            | ПР<br>1-41       | Тема 2. Техника нападения        | 82       | 1-6     |
| T3            | ПР<br>1-41       | Тема 3. Техника защиты           | 82       | 1-6     |
| T4            | ПР<br>1-41       | Тема 4. Стратегия и тактика игры | 82       | 1-6     |
|               |                  | <b>Всего часов по дисциплине</b> | 328      | 1-6     |

| Номер<br>темы | Номер<br>занятия | Содержание занятий               | Очно-заочная<br>ФО |         |
|---------------|------------------|----------------------------------|--------------------|---------|
|               |                  |                                  | Объем              | Семестр |
|               | 1                | 2                                | 3                  | 4       |
| T1            | ПР<br>1-41       | Тема 1. Техника игры             | 82                 | 2       |
| T2            | ПР<br>1-41       | Тема 2. Техника нападения        | 82                 | 2       |
| T3            | ПР<br>1-41       | Тема 3. Техника защиты           | 82                 | 2       |
| T4            | ПР<br>1-41       | Тема 4. Стратегия и тактика игры | 82                 | 2       |
|               |                  | <b>Всего часов по дисциплине</b> | 328                | 2       |

## 2.4 Распределение самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов включает в себя подготовку к практическим занятиям, совершенствование в избранном виде спорта, подготовку к сдаче контрольных упражнений и зачётных требований. Самостоятельная работа может проводиться как в вне учебного времени, в спортивных секциях, так и в рамках учебного процесса в университете во время дополнительных занятий. Самостоятельная работа способствует росту спортивного уровня у студентов,





участвующих в учебных и университетских соревнованиях.

## **2.5. Образовательные технологии, применяемые для реализации дисциплины**

В процессе подготовки обучающихся используются следующие виды образовательных технологий:

**Здоровьесберегающие технологии** являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации. Технология здоровьесбережения в педагогической деятельности включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров, их учёт в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе.

**Технология уровневой дифференциации.** С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность студентов. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность личной реализации, достижение успеха.

Дифференциация обучения предполагает создание разнообразных условий обучения для групп с целью учета особенностей их контингента с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах.

**Игровая технология.** Игровая деятельность на занятиях физической культурой занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу студента, отвечает его потребностям и интересам.

Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях. Игровые формы занятий в учебном процессе могут нести ряд функций: обучающая, воспитательная, коррекционно-развивающая, психотехническая, коммуникативная, развлекательная, релаксационная.

**Технология личностно-ориентированного обучения.** Данная технология обучения учитывает деление студентов на основную и подготовительную группы, а также выбор спортивной специализации. Содержание личностно-ориентированного обучения включает совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.



**Обучение двигательным действиям.** Проводится целостным методом с последующей дифференциацией (выделением деталей техники и "разведением" их по сложности) и затем интеграцией (объединением) этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. Каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для него составе операций, что станет основой для формирования индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности.

**Информационно-компьютерные технологии (ИКТ).** Составными частями ИКТ являются электронный, программный и информационный компоненты, совместное функционирование которых позволяет решать задачи, поставляемые развитием общества. Используются во время учебно-тренировочных занятий, соревнований, во внеурочной деятельности.

ИКТ позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. Информационно коммуникативные технологии позволяют решить проблему поиска и хранения информации, планирования, контроля и управления занятиями физической культурой, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.

**Метод проектов** – это создание проблемных ситуаций, активизация познавательной деятельности обучающихся в поиске и решении сложных вопросов, требующих актуализации знаний, построения гипотез.

Проектная технология на занятиях физической культуры позволяет строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность обучаемого, соотносясь с его личным интересом. Составляя проект, он превращается из объекта в субъект обучения, самостоятельно учится и активно влияет на содержание собственного образования. Такая работа дает возможность осознать, что уроки физической культуры развивают не только физически, но и интеллектуально.

Проекты на занятиях физической культуры - это проекты по исследованию влияний ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д.

### 3. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Таблица 3.1 - Методические указания, используемые при изучении дисциплины

| № п/п | Наименование указаний, пособий                            | Количество экземпляров |
|-------|-----------------------------------------------------------|------------------------|
| 1     | Элективные курсы дисциплины "Физическая культура и спорт" | 260                    |



| №<br>п/п | Наименование указаний, пособий                                                                                                                                                                                   | Количество<br>экземпляров |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|          | в вузе: учеб. пособие / ГУЗ, Каф. физического воспитания; А.Ю. Пискаев, А.М. Гладких, А.И. Зайцев [и др.]. - М.: ГУЗ, 2018. - 186 с.                                                                             |                           |
| 2        | Физическая культура. Спортивные игры: учебно-методическое пособие / ГУЗ, Кафедра физического воспитания; авторы-составители: А.С. Болдин, А.Л. Волобуев, С.И. Семибратов, Е.Э. Ивашкова. – М.: ГУЗ, 2020. - 94 с | 80                        |

### 3.2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях. Аудиторные занятия проходят в форме практических занятий.

На занятиях осуществляется разучивание и совершенствование упражнений волейбола, развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки.

Занятия проводятся в составе учебной группы комплексно или методом круговой тренировки.

#### **Порядок пользования спортивными объектами,**

#### **обеспечение техники безопасности и предупреждение травматизма:**

Студенты обязаны приходить на занятия в спортивной форме.

После занятий студенты принимают легкие гигиенические процедуры.

Порядок пользования объектами спорта заключается в соблюдении установленных правил поведения занимающимися при нахождении на объектах спорта и проведении всех форм занятий по физической культуре. Правила предназначены для обеспечения выполнения учебных программ, охраны жизни и здоровья занимающихся, формирования навыков здорового и безопасного образа жизни, соблюдения установленных санитарно-гигиенических норм и требований, сохранения в рабочем состоянии учебно-спортивной базы.

#### **Занимающиеся физической культурой обязаны:**

Стремиться к гармоничному нравственному, духовному и физическому развитию и совершенствованию, уважать честь и достоинство других занимающихся, не создавать препятствий во время занятий другим обучающимся.

Заботиться о сохранении и укреплении своего здоровья.

Пройти обследование у врача и иметь допуск к занятиям.

Посещать занятия в спортивном зале в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием.

Прибывать на учебные занятия и тренировки по видам спорта в спортивной форме по назначению, иметь сменную обувь для занятий в спортивном зале.



На спортивных объектах (на стадионе, в спортивном зале, бассейне, тире, лыжной базе, кроссовых трассах, раздевалках и др.) соблюдать дисциплину, чистоту и порядок.

Бережно относиться к спортивному имуществу и инвентарю института.

Все ценные вещи (документы, деньги и т. д.) передавать на хранение преподавателю.

В процессе учебно-тренировочного занятия неукоснительно выполнять все команды, указания, рекомендации преподавателя.

**В целях предупреждения травматизма необходимо:**

Обязательно выполнять разминку (подготовительную часть) и соблюдать меры безопасности.

В процессе занятий занимающиеся обязаны оказывать друг другу помощь и страховку, немедленно сообщать преподавателю о нарушениях дисциплины, мер безопасности.

При плохом самочувствии до начала или во время занятий, а также, при получении травмы, немедленно сообщать об этом преподавателю.

Упражнения с отягощениями выполнять только со страховкой, строго соблюдать установленные преподавателем методические требования к весу снаряда, количеству повторений и интервалам отдыха, безопасные интервал и дистанцию между занимающимися.

При занятиях на стадионе, кроссовой и лыжной трассе одежда и обувь должны соответствовать погоде. При обнаружении друг у друга внешних признаков перегревания, переохлаждения, обморожения (бледность, синюшность, озноб, нарушение дыхания, сердцебиение и нарушение ритма сердца, потеря координации, головокружение и др. признаки) незамедлительно доложить преподавателю и принять необходимые меры безопасности.

**Категорически запрещается:**

Нарушать дисциплину на занятиях, покидать место занятий без разрешения преподавателя.

Заходить в спортивный зал в грязной обуви и верхней одежде, переодеваться и оставлять верхнюю одежду в спортивном зале.

Без разрешения приносить в спортзал какие-либо напитки.

Жевать при нахождении на спортивных объектах и во время занятий жевательную резинку.

### **3.3 Комплект заданий для контроля уровня физической подготовленности**

**Проверяемые компетенции:**

| Код | Содержание компетенции<br>(или ее части) | Индикаторы компетенций |
|-----|------------------------------------------|------------------------|
|-----|------------------------------------------|------------------------|



|      |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и профилактики вредных привычек.                                                                                                                  |
|      |                                                                                                                                          | УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и 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. |
|      |                                                                                                                                          | УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.                                                                                                                                                                                                                              |

### **Физические упражнения и порядок их выполнения**

#### **Подача мяча**

И.П. – за лицевой линией волейбольной площадки, подбросить мяч и выполнить удар по мячу одной рукой. Засчитывается попадание мячом в площадку за сеткой.

#### **Передача мяча над собой**

Выполнение передач мяча над собой, на высоту менее 2-х метров, не выходя за границы центрального круга баскетбольной площадки. Передачи с меньшей высотой или за пределами круга – не засчитываются.

#### **Передачи в парах**

Выполнение передач партнёру или в баскетбольный щит. Засчитываются передачи с расстояния не менее 2-х метров или через волейбольную сетку. Передачи с меньшего расстояния – не засчитываются.

### **Контрольные упражнения и нормативы**

#### **Волейбол**





| №<br>п/п        | Название<br>упражнения                    | Содержание упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Волейбол</b> |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1.              | <b>Упр. №1</b><br>Подача мяча             | И.П. – за лицевой линией волейбольной площадки, подбросить мяч и выполнить удар по мячу одной рукой. Засчитывается попадание мячом в площадку за сеткой. Выполняют <b>юноши 5 ударов, девушки 6 ударов</b> , за каждое попадание в площадку после удара: снизу – <b>2 балла</b> ; сверху – <b>3 балла</b> ; в прыжке – <b>4 балла</b> ; в прыжке с двух шагов – <b>5 баллов</b> . |
| 2.              | <b>Упр. №2</b><br>Передача мяча над собой | Выполнение передач мяча над собой, на высоту менее 2-х метров, не выходя за границы центрального круга баскетбольной площадки. Передачи с меньшей высотой или за пределами круга – не засчитываются.                                                                                                                                                                              |
| 3.              | <b>Упр. №3</b><br>Передачи в парах        | Выполнение передач партнёру или в баскетбольный щит. Засчитываются передачи с расстояния не менее 2-х метров или через волейбольную сетку. Передачи с меньшего расстояния – не засчитываются. <b>Каждая передача – 1 балл. Всего не более 20 баллов.</b>                                                                                                                          |

### 3.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенций по дисциплине «Волейбол» проводится в форме текущей, рубежной и итоговой аттестации.

Контроль текущей успеваемости обучающихся – текущая аттестация – проводится в ходе семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний; формирования у них умений и навыков; своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке студентов и принятия необходимых мер по ее корректировке; совершенствованию методики обучения; организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

К контролю текущей успеваемости относятся проверка знаний, умений и навыков обучающихся:

- на занятиях (сдача контрольных нормативов)

Контроль за выполнением студентами каждого вида работ может осуществляться поэтапно и служит основанием для предварительной и рубежной аттестации по дисциплине.

Рубежная аттестация обучающихся проводится преподавателем в целях подведения промежуточных итогов текущей успеваемости студентов, анализа состояния учебной работы, выявления неуспевающих, ликвидации задолженностей.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится с целью выявления соответствия уровня теоретических знаний, практических умений и навыков по



дисциплине «Волейбол» требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) в форме зачета.

Оценка по результатам зачета носит недифференцированный характер – зачтено / не зачтено.

Все виды текущего и рубежного контроля осуществляются на практических занятиях.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки (на каждом занятии).
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и студентами группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекса мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки: предусмотрено, что развитие компетенций идет по возрастанию их уровней сложности, а оценочные средства на каждом этапе учитывают это возрастание.

#### **4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) Волейбол включает:

- перечень компетенций, планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы и этапы их формирования;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования;
- описание шкал оценивания;
- критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующих этапы формирования компетенций;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения (промежуточной аттестации) по дисциплине, характеризующих этапы формирования компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции(ий).

*Фонд оценочных средств по дисциплине «Волейбол» представлен в приложении 1.*

#### **5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**



## Основная литература

1. Элективные курсы дисциплины "Физическая культура и спорт" в вузе : учеб. пособие / Гос. ун-т по землеустройству, Каф. физического воспитания ; А.Ю. Пискаев, А.М. Гладких, А.И. Зайцев [и др.]. - М. : ГУЗ, 2018. - 186 с.

## Дополнительная литература

1. Физическая культура. Спортивные игры [Текст] : учебно-методическое пособие / Государственный университет по землеустройству, Кафедра физического воспитания ; авторы-составители: А.С. Болдин, С.В. Нагейкина, А.П. Волобуев, С.И. Семибратов, Е.Э. Ивашкова. - Москва : ГУЗ, 2020. - 94 с.
2. Социализация и формирование личности в учебном процессе по дисциплине "Физическая культура" [Текст] : учебно-методическое пособие : для студентов направлений подготовки по программам бакалавриата и специалитета / Государственный университет по землеустройству, Кафедра физического воспитания ; составители: А.П. Пакин, В.А. Шаповалов, М.Ю. Краснова. - Москва : ГУЗ, 2019. - 53 с.
3. Формы самостоятельных оздоровительных занятий физической культурой и спортом [Текст] : учеб.-метод. пособие / Гос. ун-т по землеустройству, Каф. физического воспитания ; сост.: А.П. Пакин, В.А. Шаповалова, М.Ю. Краснова. - М. : ГУЗ, 2017. – 37

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 6.1 – Описание информационных ресурсов необходимых для освоения дисциплины

| № | Адрес сайта и его описание                                                              | Перечень материалов представленных на сайте                                                                                                                                                                              |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <a href="http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/">http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/</a> | Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений.                                                  |
| 2 | <a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a>                         | Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры. |
| 3 | <a href="http://olympic.ware.com.ua/">http://olympic.ware.com.ua/</a>                   | OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные о всех Олимпиадах                                                                                                              |





|  |  |                                             |
|--|--|---------------------------------------------|
|  |  | начиная с 1896 года (первые игры в Афинах). |
|--|--|---------------------------------------------|

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### *Информационные технологии:*

- сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации;
- обработка текстовой, графической и эмпирической информации;
- подготовка, конструирование и презентация итогов исследовательской и аналитической деятельности;
- самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;
- использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.

### *Информационные справочные системы*

В ходе реализации целей и задач по дисциплине обучающиеся могут при необходимости использовать возможности информационно-справочных систем, электронных библиотек и архивов.

**Информационно-справочные и информационно-правовые системы:** информационно-справочные и поисковые системы Yandex, Google.

**Профессиональные базы данных:** Справочно-правовая система «КонсультантПлюс», Справочно-правовая система «Гарант»

### *Электронно-библиотечные системы (ЭБС):*

| № | Адрес сайта и его описание                                                | Перечень материалов представленных на сайте          |
|---|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 1 | <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>               | Электронно- библиотечная система «Издательство Лань» |
| 2 | <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>                     | Электронно- библиотечная система ZNANIUM.COM         |
| 3 | <a href="https://www.biblio-online.ru/">https://www.biblio-online.ru/</a> | Электронная библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ»         |
| 4 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>       | Электронно-библиотечная система IPR BOOKS            |
| 5 | <a href="https://guz.bibliotech.ru">https://guz.bibliotech.ru</a>         | Электронно-библиотечная система ГУЗ                  |

## 8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ



Для материально-технического обеспечения дисциплины «Волейбол» используются: Спортивный зал с волейбольной сеткой, мячи волейбольные – 10 шт., свисток.