

Документ подписан подстой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Меркулов Евгений Сергеевич Должность: И.о. ректора Дата подписания: 11.04.2019 Уникальный программный ключ: 39428e82d614a3cd984f917b018	ОПОП Рабочая программа элективной дисциплины 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки» и связи с обществом Министерство науки и высшего образования Российской Федерации	СМК-РПД –В1.П2.-2019 Б1.В.ДВ.15.03 Волейбол, направление подготовки «Регионоведение и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с обществом» Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»
---	---	---

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  
«11» апреля 2019 г., протокол № 8

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Л.А. Баранова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.В.ДВ.15.03 ВОЛЕЙБОЛ

**Направление подготовки:** 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки»

**Профили подготовки:** «Регионоведение и связи с обществом»

**Квалификация выпускника:** бакалавр

**Формы обучения:** очная

**Курс** 1, 2, 3, 4

**Семестр:** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

**Зачет:** 2, 4, 6,8 семестр

Петропавловск-Камчатский, 2019 г.

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.15.03 Волейбол, направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью»	

### ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ редакции документа	Описание изменений	Автор	Дата	
			ввода в действие	пересмотра

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.15.03 Волейбол, направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью»	

Рабочая программа составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», утвержденного Приказом Минобрнауки России от 20.10.2015 г. № 1174

Разработчик:

доцент кафедры физического воспитания

\_\_\_\_\_ Л.А. Баранова

(подпись)

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.15.03 Волейбол, направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью»	

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины	5
2. Место дисциплины в структуре ОП ВО	5
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	5
4. Содержание дисциплины	7
5. Тематическое планирование	10
6. Самостоятельная работа	14
7. Перечень вопросов на зачет	15
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	16
9. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента	16
10. Материально-техническая база	17

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.15.03 Волейбол, направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью»	

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины

**Целью освоения дисциплины:** является 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 в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки.

**Программа курса построена по модульному принципу.**

Выделено 1 модуль

## МОДУЛЬ 1. ВОЛЕЙБОЛ

### 2. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Блок 1. Дисциплины (модули) (вариативная часть, дисциплины по выбору).

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки:

Код	Компетенция	Универсальные дескрипторы сформированности компетенции	
ОК-6	Готовностью выстраивать и реализовывать перспективные линии интеллектуального, культурного, физического и профессионального саморазвития и самосовершенствования	знать:	– принципы саморазвития; средства и методы физической культуры.
		уметь:	– критически осмысливать информацию; использовать средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.
		владеть:	– современными знаниями и навыками анализа общественных процессов; приемами самоконтроля; средствами и методами физической культуры для управления функциональным состоянием организма.
ПСК-3	способность к созданию визуального и текстового формата проекта для средств массовой информации по профилю подготовки	знать:	методы и способы поиска, получения, хранения, переработки информации; структуру локальных и глобальных компьютерных сетей; теоретические основы информатики и информационных технологий; основы электронного документооборота; технологии и нормативные основы работы с электронными документами; принципы информационной безопасности, основные угрозы информационной безопасности, методы и критерии оценки эффективности мероприятий по защите информации.
		уметь:	осуществлять сбор и анализ информации профессионального

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.15.03 Волейбол, направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью»	

			характера; планировать мероприятия по защите информации, исходя из известных угроз и финансовых возможностей предприятия, рассчитывать эффективность мероприятий по защите информации; внедрять современные интернет-технологии в профессиональную деятельность.
		владеть:	профессиональными навыками в применении программных средств составления, хранения маршрутизации электронных документов в среде системы управления документооборотом;-навыками в области информатики, работы с техническими средствами, обеспечивающими реализацию в профессиональной деятельности информационно-коммуникационных технологий; работы в компьютерных сетях, навыками постановки дизайнерской задачи и ее практического решения при различных условиях, творческих и технических требованиях; навыками работы в сети Интернет; основ осуществления профессиональной деятельности с использованием блогов и социальных сетей.

Код	Компетенция	Дескрипторы сформированности компетенции по дисциплине «Волейбол»	Уровень сформированности компет.	Уровень освоения дисциплин. (оценка)
ОК-6	Готовностью выстраивать и реализовывать перспективные линии интеллектуального, культурного, физического и профессионального саморазвития и самосовершенствования	<b>знать:</b>	Высокий	Отлично
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• средства сохранения и укрепления здоровья, содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни;</li> <li>• особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>		
		<b>уметь:</b>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>• выполнять комплексы оздоровительной физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>• выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке.</li> </ul>		
		<b>владеть:</b>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• навыками использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;</li> <li>• навыками самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.</li> </ul>		

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.15.03 Волейбол, направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью»	

		<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• средства сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>• особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>• выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке.</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• навыками использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;</li> <li>• навыками самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.</li> </ul>	Базовый	Хорошо
		<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• направленно использовать способы подготовки и самоподготовки, использовать средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья.</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• навыками использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья.</li> </ul>	Пороговый	Удовлетворительно
ПСК-3	способность к созданию визуального и текстового формата проекта для средств массовой информации по профилю подготовки	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• методы и способы поиска, получения информации, в том числе способствующей сохранению здоровья;</li> <li>• технологии и нормативные основы работы с электронными документами;</li> <li>• принципы информационной безопасности, основные угрозы информационной безопасности, методы и критерии оценки эффективности мероприятий по защите информации.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять сбор и анализ информации;</li> <li>• внедрять современные интернет-технологии в профессиональную деятельность, направленную на сохранение и поддержание здоровья и здоровьесберегающие технологии.</li> </ul>	Высокий	Отлично

Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.15.03 Волейбол, направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью»

		<p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• профессиональными навыками в применении программных средств составления, хранения маршрутизации электронных документов в среде системы управления документооборотом;- навыками в области информатики, работы с техническими средствами, обеспечивающими реализацию в профессиональной деятельности информационно-коммуникационных технологий;</li> <li>• работы в компьютерных сетях, навыками постановки дизайнерской задачи и ее практического решения при различных условиях, творческих и технических требованиях;</li> <li>• навыками работы в сети Интернет для поиска информации о здоровьесберегающих технологиях и методах сохранения здоровья;</li> <li>• основ осуществления профессиональной деятельности с использованием блогов и социальных сетей для пропаганды ЗОЖ.</li> </ul>		
		<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• методы и способы поиска, получения информации, в том числе способствующей сохранению здоровья;</li> <li>• принципы информационной безопасности, основные угрозы информационной безопасности, методы и критерии оценки эффективности мероприятий по защите информации.</li> </ul>		
		<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять сбор и анализ информации;</li> <li>• внедрять современные интернет-технологии в профессиональную деятельность, направленную на сохранение и поддержание здоровья и здоровьесберегающие технологии.</li> </ul>	Базовый	Хорошо
		<p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• профессиональными навыками в применении программных средств составления, хранения маршрутизации электронных документов в среде системы управления документооборотом;- навыками в области информатики, работы с техническими средствами, обеспечивающими реализацию в профессиональной деятельности информационно-коммуникационных технологий;</li> <li>• навыками работы в сети Интернет для</li> </ul>		

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.15.03 Волейбол, направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью»	

		поиска информации о здоровьесберегающих технологиях и методах сохранения здоровья; • основ осуществления профессиональной деятельности с использованием блогов и социальных сетей для пропаганды ЗОЖ.		
		<b>знать:</b>		
		• методы и способы поиска, получения информации, в том числе способствующей сохранению здоровья;		
		<b>уметь:</b>		
		• внедрять современные интернет-технологии в профессиональную деятельность, направленную на сохранение и поддержание здоровья и здоровьесберегающие технологии.	Пороговый	Удовлетворительно
		<b>владеть:</b>		
		• навыками работы в сети Интернет для поиска информации о здоровьесберегающих технологиях и методах сохранения здоровья; • основ осуществления профессиональной деятельности с использованием блогов и социальных сетей для пропаганды ЗОЖ.		

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

**Тема 7. Прием 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.

Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.15.03 Волейбол, направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью»

**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.

**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

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.15.03 Волейбол, направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью»	

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

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

## 5. Тематическое планирование

### 1. Дисциплина

Индекс по ФГОС, Наименование: **Б1.В.ДВ.15.03 Волейбол**

### 2. Направление подготовки

Шифр по ФГОС, Наименование **41.03.06, «Публичная политика и социальные науки», профиль «Регионоведение и связи с общественностью»**

### 3. Форма обучения

Форма обучения, курс, семестр **очная форма, 1 курс, 1 семестр**

#### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
1	Волейбол	0	46	0	46
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>46</b>	<b>0</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	6	ОК-6, ПСК-3
2	Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе	10	ОК-6
3	Стойка волейболиста и передвижение по площадке	10	ОК-6
4	Верхняя и нижняя подачи	10	ОК-6
5	Верхняя и нижняя передачи мяча	10	ОК-6

#### Тематическое планирование

### 1. Дисциплина

Индекс по ФГОС, Наименование: **Б1.В.ДВ.15.03 Волейбол**

### 2. Направление подготовки

Шифр по ФГОС, Наименование **41.03.06, «Публичная политика и социальные науки», профиль «Регионоведение и связи с общественностью»**

### 3. Форма обучения

Форма обучения, курс, семестр **очная форма, 1 курс, 2 семестр**

#### Модули дисциплины

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

#### Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Практические занятия (семинары)</b>		

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.15.03 Волейбол, направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью»	

1	Перемещение к месту встречи с мячом, вынос рук	8	ОК-6
2	Подача в прыжке	8	ОК-6
3	Прием мяча одной рукой с последующим падением	10	ОК-6
4	Освоение нападающего удара	10	ОК-6
5	Учебная игра.	8	ОК-6
6	Сдача контрольных нормативов.	2	ОК-6, ПСК-3

#### Тематическое планирование

##### 1. Дисциплина

Индекс по ФГОС, Наименование: **Б1.В.ДВ.15.03 Волейбол**

##### 2. Направление подготовки

Шифр по ФГОС, Наименование **41.03.06, «Публичная политика и социальные науки», профиль «Регионоведение и связи с общественностью»**

##### 3. Форма обучения

Форма обучения, курс, семестр **очная форма, 2 курс, 3 семестр**

#### Модули дисциплины

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

#### Тематический план

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

#### Тематическое планирование

##### 1. Дисциплина

Индекс по ФГОС, Наименование: **Б1.В.ДВ.15.03 Волейбол**

##### 2. Направление подготовки

Шифр по ФГОС, Наименование **41.03.06, «Публичная политика и социальные науки», профиль «Регионоведение и связи с общественностью»**

##### 3. Форма обучения

Форма обучения, курс, семестр **очная форма, 2 курс, 4 семестр**

#### Модули дисциплины

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

#### Тематический план

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.15.03 Волейбол, направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью»	

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

#### Тематическое планирование

**1. Дисциплина**

Индекс по ФГОС, Наименование: **Б1.В.ДВ.15.03 Волейбол**

**2. Направление подготовки**

Шифр по ФГОС, Наименование **41.03.06, «Публичная политика и социальные науки», профиль «Регионоведение и связи с общественностью»**

**3. Форма обучения**

Форма обучения, курс, семестр **очная форма, 3 курс, 5 семестр**

#### Модули дисциплины

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

#### Тематический план

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

#### Тематическое планирование

**1. Дисциплина**

Индекс по ФГОС, Наименование: **Б1.В.ДВ.15.03 Волейбол**

**2. Направление подготовки**

Шифр по ФГОС, Наименование **41.03.06, «Публичная политика и социальные науки», профиль «Регионоведение и связи с общественностью»**

**3. Форма обучения**

Форма обучения, курс, семестр **очная форма, 3 курс, 6 семестр**

#### Модули дисциплины

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

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.15.03 Волейбол, направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью»	

<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>40</b>
--------------	----------	-----------	----------	-----------

#### Тематический план

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

#### Тематическое планирование

- Дисциплина**  
Индекс по ФГОС, Наименование: **Б1.В.ДВ.15.03 Волейбол**
- Направление подготовки**  
Шифр по ФГОС, Наименование **41.03.06, «Публичная политика и социальные науки», профиль «Регионоведение и связи с общественностью»**
- Форма обучения**  
Форма обучения, курс, семестр **очная форма, 4 курс, 7 семестр**

#### Модули дисциплины

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

#### Тематический план

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

#### Тематическое планирование

- Дисциплина**  
Индекс по ФГОС, Наименование: **Б1.В.ДВ.15.03 Волейбол**
- Направление подготовки**  
Шифр по ФГОС, Наименование **41.03.06, «Публичная политика и социальные науки», профиль «Регионоведение и связи с общественностью»**
- Форма обучения**  
Форма обучения, курс, семестр **очная форма, 4 курс, 8 семестр**

#### Модули дисциплины

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

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.15.03 Волейбол, направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью»	

### Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
<b>Практические занятия (семинары)</b>			
1	Отработка техники игры в волейбол	10	ОК-6
2	Совершенствование изученных приемов в учебных игра	10	ОК-6
3	Игра по правилам	10	ОК-6
4	Сдача контрольных нормативов.	10	ОК-6, ПСК-3

### 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

#### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

##### 1 курс, 1 семестр

#### МОДУЛЬ 1. ВОЛЕЙБОЛ

- 1 Основы техники безопасности на занятиях волейболом
- 2 Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе
- 3 Стойка волейболиста и передвижение по площадке
- 4 Верхняя и нижняя подачи
- 5 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
- 4 Освоение нападающего удара
- 5 Учебная игра.
- 6 Сдача контрольных нормативов.

##### 2 курс, 3 семестр

#### МОДУЛЬ 1. ВОЛЕЙБОЛ

- 1 Одиночная блокировка нападающего удара
- 2 Парная блокировка нападающего удара
- 3 Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину
- 4 Совершенствование верхней и нижней передачи
- 5 Совершенствование перемещений с выносом рук
- 6 Совершенствование верхней и нижней «прямой» и «боковой» подачи
- 7 Учебная игра.

##### 2 курс, 4 семестр

#### МОДУЛЬ 1. ВОЛЕЙБОЛ

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.15.03 Волейбол, направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью»	

- 1 Обучение отбиванию мяча кулаком от верхнего края сетки
- 2 Игра по правилам
- 3 Комбинации игры в нападении
- 4 Комбинации игры в защите
- 5 Совершенствование тактики игры в защите
- 6 Учебная игра.
- 7 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 Игра по правилам
- 5 Совершенствование отбивания мяча кулаком от верхнего края сетки
- 6 Совершенствование прямого нападающего удара
- 7 Учебная игра.

### **3 курс, 6 семестр**

#### **МОДУЛЬ 1. ВОЛЕЙБОЛ**

- 1 Отработка техники игры в волейбол
- 2 Тактика игры в защите
- 3 Тактика игры в нападении
- 4 Совершенствование изученных приемов в учебных игра
- 5 Игра по правилам
- 6 Учебная игра.
- 7 Сдача контрольных нормативов.

### **4 курс, 7 семестр**

#### **МОДУЛЬ 1. ВОЛЕЙБОЛ**

- 1 Отработка техники игры в волейбол
- 2 Совершенствование изученных приемов в учебных игра
- 3 Игра по правилам
- 4 Учебная игра.

### **4 курс, 8 семестр**

#### **МОДУЛЬ 1. ВОЛЕЙБОЛ**

- 1 Отработка техники игры в волейбол
- 2 Совершенствование изученных приемов в учебных игра
- 3 Игра по правилам
- 4 Сдача контрольных нормативов.

## **7. Перечень вопросов на зачет**

### **7.1 Семестры: 2,4,6,8 (для очной формы обучения)**

#### **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.

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.15.03 Волейбол, направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью»	

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.

**7.2 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. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 322 с. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/sportivnye-igrы-pravila-taktika-tehnika-444895](http://www.biblio-online.ru/book/sportivnye-igrы-pravila-taktika-tehnika-444895) <https://urait.ru/book/sportivnye-igrы-pravila-taktika-tehnika-444895>

### 8.2. Дополнительная учебная литература

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

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

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

ОПОП	СМК-РПД –В1.П2.-2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.15.03 Волейбол, направление подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», профиль подготовки: «Регионоведение и связи с общественностью»	

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 (оценка)	Форма контроля	Зачет
		Критерии оценивания	
Высокий	зачтено	Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также сформированность всех дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Применение умений и навыков, уверенное.	
Базовый	зачтено	Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также успешная сформированность дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Вместе с тем, студентом допущены ошибки, имеет место пробелы в умениях и навыках.	
Пороговый	зачтено	Продемонстрированы не достаточные знания программного материала. Сформированы дескрипторы компетенции: знания, умения, навыки порогового уровня.	
Компетенции не сформированы	не зачтено	Дескрипторы компетенции: знания, умения, навыки не сформированы (теоретические знания разрознены, умения и навыки отсутствуют) // Либо ответ на вопрос полностью отсутствует или студент отказывается от ответа (выполнения практического задания).	

### 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.