

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»  
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТУ. ВОЛЕЙБОЛ**

Специальность 38.05.02 Таможенное дело

Направленность (профиль): «Таможенная логистика»

Формы обучения: очная; заочная

Квалификация выпускника: специалист таможенного дела

Срок получения образования: очная форма обучения 5 лет, заочная форма обучения 5 лет 6 месяцев

Объем дисциплины:

в академических часах: 328 ак.ч.

Рабочая программа по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Волейбол» по специальности 38.05.02 Таможенное дело направленность (профиль) «Таможенная логистика», составлена Максutowым Р. Ш. в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 38.05.02 Таможенное дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «25» ноября 2020 г. №1453, Профессионального стандарта 07.003 «Специалист по управлению персоналом», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 06 октября 2015 г. № 691н; Профессионального стандарта 08.018 "Специалист по управлению рисками", утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 30 августа 2018 г. № 564н; Профессионального стандарта 08.021 "Специалист по финансовому мониторингу (в сфере противодействия легализации доходов, полученных преступным путем, и финансированию терроризма)", утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 г. № 512н; Профессионального стандарта 08.023 «Аудитор», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 19 октября 2015 г. № 728н; Профессионального стандарта 08.039 «Специалист по внешнеэкономической деятельности», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 17 июня 2019 г. № 409н.

Рабочая программа:

**обсуждена и рекомендована** к утверждению решением Научно-методического совета «7» апреля 2021 г., протокол № 3.

**утверждена** Ученым советом Российского университета кооперации «26» августа 2021 г. № 1

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине .....	5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	6
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий.....	7
5.1. Содержание дисциплины .....	7
5.2. Разделы, темы дисциплины и виды занятий .....	9
6. Лабораторные занятия .....	11
7. Практические занятия.....	11
8. Тематика курсовых работ (проектов).....	14
9. Самостоятельная работа студента .....	14
10. Перечень нормативных правовых актов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимых для освоения дисциплины .....	15
11. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем .....	16
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	17

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины — является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков в зависимости от выбранного вида спорта, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,
- самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- совершенствование спортивного мастерства студентов.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Волейбол» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы – программы специалитета по специальности 38.05.02 Таможенное дело направленность (профиль) «Таможенная логистика».

Дисциплина обеспечивает формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенции	Дисциплины, модули, практики, обеспечивающие формирование компетенции	Периоды формирования компетенции в процессе освоения ОПОП					Место в формировании компетенции
		1 курс (сем.)	2 курс (сем)	3 курс (сем)	4 курс (сем)	5 курс (сем)	
УК-7	Физическая культура и спорт	1 сем.					Изучаемая
УК-7	Адаптивная физическая культура	1-2 сем.	3-4 сем.	5-6 сем.			Изучаемая
УК-7	Баскетбол	1-2 сем.	3-4 сем.	5-6 сем.			Изучаемая
УК-7	Производственная практика, преддипломная практика					10 сем	Последующая

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Способен применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма 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.</p> <p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
	<p>УК-7.2. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдает нормы здорового образа жизни</p>	<p>Знать: способы поддержания должного уровня физической подготовленности, соблюдения норм здорового образа жизни</p> <p>Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>Владеть: навыками поддержания должного уровня физической подготовленности, соблюдения норм здорового образа жизни</p>
	<p>УК-7.3. Способен соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> <p>Уметь: соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> <p>Владеть: навыками соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы в академических часах с выделением объема контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся

##### *очная форма обучения*

Вид учебной деятельности		Часов						
		Всего	По семестрам					
			1	2	3	4	5	6
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:		328	54	54	54	58	54	54
Аудиторные занятия всего, в том числе:		328	54	54	54	58	54	54
Практические занятия		328	54	54	54	58	54	54
Вид промежуточной аттестации - зачет		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
ИТОГО:	часов	328	54	54	54	58	54	54
Общая трудоемкость								

##### *заочная форма обучения*

Вид учебной деятельности		ак. часов	
		Всего	По курсам
			1 курс
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:		2,5	6,5
Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:		2	6
• занятия лекционного типа		2	6
• занятия семинарского типа:			
практические занятия			
лабораторные занятия			
в том числе занятия в интерактивных формах			
в том числе занятия в форме практической подготовки			
Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий		0,5	0,5
в том числе курсовая работа (проект)			
2. Самостоятельная работа студентов, всего		325,5	317,5
- курсовая работа (проект)			
- выполнение домашних заданий		300	300
- контрольное тестирование		25,5	17,5
3. Промежуточная аттестация: зачет			
ИТОГО:	ак. часов	328	328
Общая трудоемкость	зач. ед.		

## **5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий**

### **5.1. Содержание дисциплины**

#### ***Раздел 1. Развитие основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии***

Тема 1.1. Развитие физических качеств: выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.

Тема 1.2. Формирование психофизических качеств и свойств личности, необходимых будущему специалисту.

Тема 1.3. Включение подводящих и специальных упражнений в подвижные и учебные игры.

#### ***Раздел 2. Прием контрольных тестов для оценки уровня физической и профессионально-прикладной подготовленности***

Тема 2.1. Контрольные тесты для определения уровня физической подготовленности студента: бег 100 м, 12-минутный бег, поднимание туловища.

Тема 2.2. Контрольные тесты для определения уровня профессионально-прикладной физической подготовленности: тест Руфье, проба Генчи, одновременное поднимание ног и туловища, лежа на животе или удержание туловища в горизонтальном положении, наклон туловища вперед из положения стоя.

#### ***Раздел 3. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста, совершенствование навыка***

Тема 3.1. Виды стоек волейболиста: высокая, средняя, низкая.

Тема 3.2. Соответствие стоек волейболиста техническим приемам: передаче мяча, нападающему удару, игровым действиям в защите.

Тема 3.3. Перемещения по игровой площадке приставным, скрестным, обычным шагом, боком, скачком, прыжками и их сочетаниями.

#### ***Раздел 4. Обучение верхней передаче мяча, совершенствование навыка***

Тема 4.1. Верхняя передача мяча как основа нападающих действий.

Тема 4.2. Техника верхней передачи мяча.

Тема 4.3. Обучение верхней передаче мяча: имитация верхней передачи стоя, после перемещения вправо, влево, вперед, назад.

Тема 4.4. Верхняя передача мяча: на месте, над собой, в ограниченном пространстве, в парах, в парах после перемещения, в групповых упражнениях, через сетку.

Тема 4.5. Совершенствование навыка.

## ***Раздел 5. Обучение нижней передаче мяча, совершенствование навыка***

Тема 5.1. Нижняя передача мяча как основа защитных действий волейболиста.

Тема 5.2. Техника обучения нижней передаче мяча.

Тема 5.3. Обучение нижней передаче мяча: на месте, над собой, у стены, над собой в ограниченном пространстве, в парах, в парах после перемещения, в групповых упражнениях, через сетку.

Тема 5.4. Техника нижней, прямой передачи мяча.

Тема 5.5. Обучение нижней, прямой передаче мяча: имитация подбрасывания мяча; имитация передачи в целом.

Тема 5.6. Передача мяча с 3 и 6 метров от сетки; передача мяча в пределы площадки из-за лицевой линии, передача мяча на точность.

## ***Раздел 6. Обучение верхней и нижней передаче двумя руками за голову, совершенствование навыка***

Тема 6.1. Передача мяча двумя руками за голову в парах, в тройках, через сетку, на точность, стоя у стены в определенную зону площадки.

Тема 6.2. Совершенствование навыка.

## ***Раздел 7. Обучение нижней подаче мяча***

Тема 7.1. Нижняя подача мяча кулаком с собственного набрасывания.

Тема 7.2. Совершенствование навыка.

## ***Раздел 8. Обучение верхней прямой подаче мяча, совершенствование навыка***

Тема 8.1. подача мяча в парах, с 3 и 6 метров от сетки (с места подачи, на точность, на количество раз).

Тема 8.2. Совершенствование навыка.

## ***Раздел 9. Обучение прямому нападающему удару (по ходу), совершенствование навыка.***

Тема 9.1. Имитация нападающего удара.

Тема 9.2. 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 9.3. Совершенствование навыка.

## ***Раздел 10. Обучение одиночному блокированию, совершенствование навыка.***

Тема 10.1. Имитация блокирования у стены, у сетки, после перемещения вдоль сетки.

Тема 10.2. Блокирование мяча, подброшенного партнером с другой стороны сетки на расстоянии 10–30 см от нее.



Тема 10.3. Блокирование нападающих ударов в зонах 4, 3, 2.

Тема 10.4. Совершенствование навыка.

***Раздел 11. Совершенствование изученных приемов в подвижных играх.***

Тема 11.1. Подвижные игры для совершенствования технических приемов в волейболе: «пионербол», «два, четыре мяча через сетку», эстафеты с использованием технических приемов.

***Раздел 12. Совершенствование изученных приемов в учебных играх.***

Тема 12.1. Организация и проведение двусторонней игры в волейбол.

Тема 12.2. Правила игры. Организация блиц-турниров по волейболу в учебной группе.

***Раздел 13. Прием контрольных тестов для оценки уровня специальной физической и технической подготовленности.***

Тема 13.1. Контрольные тесты для оценки уровня специальной физической и технической подготовленности обучающихся.

**5.2. Разделы, темы дисциплины и виды занятий**

***очная форма обучения***

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)			Аудиторных занятий в интерактивной форме
		занятия семинарского типа /из них в форме практической подготовки	самостоятельная работа	Всего	
1.	Раздел 1. Развитие основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии	14		14	
2.	Раздел 2. Прием контрольных тестов для оценки уровня физической и профессионально-прикладной подготовленности	26		26	
3.	Раздел 3. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста, совершенствование навыка	26		26	
4.	Раздел 4. Обучение верхней передаче мяча, совершенствование навыка	26		26	
5.	Раздел 5. Обучение нижней передаче мяча, совершенствование навыка	26		26	
6.	Раздел 6. Обучение верхней и нижней передаче двумя руками за голову, совершенствование навыка	26		26	
7.	Раздел 7. Обучение нижней подаче	26		26	

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)			Аудиторных занятий в интерактивной форме
		занятия семинарского типа /из них в форме практической подготовки	самостоятельная работа	Всего	
	мяча				
8.	Раздел 8. Обучение верхней прямой подаче мяча, совершенствование навыка	26		26	
9.	Раздел 9. Обучение прямому нападающему удару (по ходу), совершенствование навыка.	26		26	
10.	Раздел 10. Обучение одиночному блокированию, совершенствование навыка.	26		26	
11.	Раздел 11. Совершенствование изученных приемов в подвижных играх.	34		34	
12.	Раздел 12. Совершенствование изученных приемов в учебных играх.	26		26	
13.	Раздел 13. Прием контрольных тестов для оценки уровня специальной физической и технической подготовленности.	20		20	
	Подготовка к зачету				
	Контактная работа в период промежуточной аттестации				
	<b>Итого</b>	<b>328</b>	<b>0</b>	<b>328</b>	<b>0</b>

### *заочная форма обучения*

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)			Аудиторных занятий в интерактивной форме
		занятия лекционного типа	самостоятельная работа	Всего	
1.	Раздел 1. Развитие основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии	1	24	25	
2.	Раздел 2. Прием контрольных тестов для оценки уровня физической и профессионально-прикладной подготовленности	1	24	25	
3.	Раздел 3. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста, совершенствование навыка		24	24	
4.	Раздел 4. Обучение верхней передаче мяча, совершенствование навыка		24	24	
5.	Раздел 5. Обучение нижней		24	24	

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)			Аудиторных занятий в интерактивной форме
		занятия лекционного типа	самостоятельная работа	Всего	
	передаче мяча, совершенствование навыка				
6.	Раздел 6. Обучение верхней и нижней передаче двумя руками за голову, совершенствование навыка		24	24	
7.	Раздел 7. Обучение нижней подаче мяча		25,5	25,5	
8.	Раздел 8. Обучение верхней прямой подаче мяча, совершенствование навыка		26	26	
9.	Раздел 9. Обучение прямому нападающему удару (по ходу), совершенствование навыка.		26	26	
10.	Раздел 10. Обучение одиночному блокированию, совершенствование навыка.		26	26	
11.	Раздел 11. Совершенствование изученных приемов в подвижных играх.		26	26	
12.	Раздел 12. Совершенствование изученных приемов в учебных играх.		26	26	
13.	Раздел 13. Прием контрольных тестов для оценки уровня специальной физической и технической подготовленности.		26	26	
	Подготовка к зачету				
	Контактная работа в период промежуточной аттестации			0,5	
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>325,5</b>	<b>328</b>	

## 6. Лабораторные занятия

Лабораторные занятия не предусмотрены.

## 7. Практические занятия

### *очная форма обучения*

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание практических занятий	Объем (час.)	В т.ч. в форме практической подготовки
1	Раздел 1. Развитие основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии	Тема 1.1. Развитие физических качеств: выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Тема 1.2. Формирование психофизических качеств и свойств личности, необходимых будущему специалисту. Тема 1.3. Включение подводящих и	14	

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание практических занятий	Объем (час.)	В т.ч. в форме практической подготовки
		специальных упражнений в подвижные и учебные игры.		
2	Раздел 2. Прием контрольных тестов для оценки уровня физической и профессионально-прикладной подготовленности	Тема 2.1. Контрольные тесты для определения уровня физической подготовленности студента: бег 100 м, 12-минутный бег, поднимание туловища. Тема 2.2. Контрольные тесты для определения уровня профессионально-прикладной физической подготовленности: тест Руфье, проба Генчи, одновременное поднимание ног и туловища, лежа на животе или удержание туловища в горизонтальном положении, наклон туловища вперед из положения стоя.	26	
3	Раздел 3. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста, совершенствование навыка	Тема 3.1. Виды стоек волейболиста: высокая, средняя, низкая. Тема 3.2. Соответствие стоек волейболиста техническим приемам: передаче мяча, нападающему удару, игровым действиям в защите. Тема 3.3. Перемещения по игровой площадке приставным, скрестным, обычным шагом, боком, скачком, прыжками и их сочетаниями.	26	
4	Раздел 4. Обучение верхней передаче мяча, совершенствование навыка	Тема 4.1. Верхняя передача мяча как основа нападающих действий. Тема 4.2. Техника верхней передачи мяча. Тема 4.3. Обучение верхней передаче мяча: имитация верхней передачи стоя, после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Тема 4.4. Верхняя передача мяча: на месте, над собой, в ограниченном пространстве, в парах, в парах после перемещения, в групповых упражнениях, через сетку. Тема 4.5. Совершенствование навыка.	26	

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание практических занятий	Объем (час.)	В т.ч. в форме практической подготовки
5	Раздел 5. Обучение нижней передаче мяча, совершенствование навыка	Тема 5.1. Нижняя передача мяча как основа защитных действий волейболиста. Тема 5.2. Техника обучения нижней передаче мяча. Тема 5.3. Обучение нижней передаче мяча: на месте, над собой, у стены, над собой в ограниченном пространстве, в парах, в парах после перемещения, в групповых упражнениях, через сетку. Тема 5.4. Техника нижней, прямой передачи мяча. Тема 5.5. Обучение нижней, прямой передаче мяча: имитация подбрасывания мяча; имитация передачи в целом. Тема 5.6. Передача мяча с 3 и 6 метров от сетки; передача мяча в пределы площадки из-за лицевой линии, передача мяча на точность.	26	
6	Раздел 6. Обучение верхней и нижней передаче двумя руками за голову, совершенствование навыка	Тема 6.1. Передача мяча двумя руками за голову в парах, в тройках, через сетку, на точность, стоя у стены в определенную зону площадки. Тема 6.2. Совершенствование навыка.	26	
7	Раздел 7. Обучение нижней подаче мяча	Тема 7.1. Обучение нижней подаче мяча с собственного набрасывания, Тема 7.2. Совершенствование навыка.	26	
8	Раздел 8. Обучение верхней прямой подаче мяча, совершенствование навыка	Тема 8.1. подача мяча в парах, с 3 и 6 метров от сетки (с места подачи, на точность, на количество раз). Тема 8.2. Совершенствование навыка.	26	
9	Раздел 9. Обучение прямому нападающему удару (по ходу), совершенствование навыка.	Тема 9.1. Имитация нападающего удара. Тема 9.2. 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 9.3. Совершенствование навыка.	26	
10	Раздел 10. Обучение одиночному блокированию, совершенствование навыка.	Тема 10.1. Имитация блокирования у стены, у сетки, после перемещения вдоль сетки. Тема 10.2. Блокирование мяча, подброшенного партнером с другой стороны сетки на расстоянии 10–30 см от нее. Тема 10.3. Блокирование нападающих ударов в зонах 4, 3, 2. Тема 10.4. Совершенствование навыка.	26	
11	Раздел 11.	Тема 11.1. Подвижные игры для	34	

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание практических занятий	Объем (час.)	В т.ч. в форме практической подготовки
	Совершенствование изученных приемов в подвижных играх.	совершенствования технических приемов в волейболе: «пионербол», «два, четыре мяча через сетку», эстафеты с использованием технических приемов.		
12	Раздел 12. Совершенствование изученных приемов в учебных играх.	Тема 12.1. Организация и проведение двусторонней игры в волейбол. Тема 12.2. Правила игры. Организация блиц-турниров по волейболу в учебной группе.	26	
13	Раздел 13. Прием контрольных тестов для оценки уровня специальной физической и технической подготовленности.	Тема 13.1. Контрольные тесты для оценки уровня специальной физической и технической подготовленности обучающихся.	20	
	<b>Итого:</b>		<b>328</b>	<b>0</b>

## 8. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые проекты (работы) не предусмотрены.

## 9. Самостоятельная работа студента

Самостоятельная работа студента при изучении дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре. Волейбол» направлена на:

- освоение рекомендованной преподавателем и методическими указаниями по данной дисциплине основной и дополнительной учебной литературы;
- изучение образовательных ресурсов (электронные учебники, электронные библиотеки, электронные видеокурсы и др.);
- работу с компьютерными обучающими программами;
- выполнение домашних заданий по практическим занятиям;
- самостоятельный поиск информации в Интернете и других источниках.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины (модуля)	Виды самостоятельной работы студента	Оценочное средство
1	Раздел 1. Развитие основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии	Домашнее задание/ Доклад	Устный опрос
2	Раздел 2. Прием контрольных тестов для оценки уровня физической и профессионально-прикладной подготовленности	Домашнее задание/ Доклад	Устный опрос
3	Раздел 3. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста, совершенствование навыка	Домашнее задание/ Доклад	Устный опрос
4	Раздел 4. Обучение верхней передаче мяча, совершенствование навыка	Домашнее задание/ доклад	Презентация

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины (модуля)	Виды самостоятельной работы студента	Оценочное средство
5	Раздел 5. Обучение нижней передаче мяча, совершенствование навыка	Домашнее задание/ Доклад	Устный опрос
6	Раздел 6. Обучение верхней и нижней передаче двумя руками за голову, совершенствование навыка	Домашнее задание/ Доклад	Презентация
7	Раздел 7. Обучение нижней подаче мяча	Домашнее задание/ Доклад	Презентация
8	Раздел 8. Обучение верхней прямой подаче мяча, совершенствование навыка	Домашнее задание/ Доклад	Устный опрос
9	Раздел 9. Обучение прямому нападающему удару, совершенствование навыка	Домашнее задание/ Доклад	Презентация
10	Раздел 10. Одиночное блокирование, совершенствование навыка	Домашнее задание/ Доклад	Презентация
11	Раздел 11. Совершенствование изученных приемов в подвижных играх	Домашнее задание/ Доклад	Устный опрос
12	Раздел 12. Совершенствование изученных приемов в учебных играх	Домашнее задание/ Доклад	Презентация
13	Раздел 13. Прием контрольных тестов для оценки уровня специальной физической и технической подготовленности	Домашнее задание/ Доклад	Устный опрос

## **10. Перечень нормативных правовых актов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимых для освоения дисциплины**

а) нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" - Консультант Плюс. [Электрон. ресурс].

б) основная литература:

Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие, квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154343> – Режим доступа: по подписке.

в) дополнительная литература:

Спортивные игры как средство физической подготовки сотрудников ФСИН России (на примере занятий волейболом) : практическое руководство / Е. Л. Комиссаров, С. В. Коньков, Д. В. Крылов ; Федер. служба исполн. наказаний, Вологод. ин-т права и экономики. - Вологда : ВИПЭ ФСИН России, 2019. - 38 с. - ISBN 978-5-94991-481-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1229512> – Режим доступа: по подписке.

## **11. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

1. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», включая профессиональные базы данных

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>

2. Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru>

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

5. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики: [www.sport.minstm.gov.ru](http://www.sport.minstm.gov.ru)

6. Министерство по делам молодежи и спорту Республики Татарстан: <http://mdms.tatarstan.ru/>

- <https://www.book.ru/> - ЭБС Book.ru

- <http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks

- <https://ibooks.ru/> - ЭБС Айбукс.ru/ibooks.ru

- <https://rucont.ru/> - ЭБС «Национальный цифровой ресурс «Руконт»

- <http://znanium.com/> - ЭБС Znanium.com

- <https://dlib.eastview.com/> - База данных East View

2. Информационно-справочные системы

СПС КонсультантПлюс. Компьютерная справочная правовая система, широко используется учеными, студентами и преподавателями (подписка на ПО)

3. Лицензионно программное обеспечение

1. Desktop School ALNG LicSAPk MVL.

a. Office ProPlus All LngLic/SA Pack MVL Partners in Learning (лицензия на пакет Office Professional Plus)

b. Windows 8

2. Консультант + версия проф.- справочная правовая система

3. Система тестирования INDIGO.

4. 1С: Предприятие 8

4. Свободно распространяемое программное обеспечение

1. Adobe Acrobat – свободно-распространяемое ПО

2. Интернет-браузеры Google Chrome, Firefox – свободно-распространяемое ПО



Каждый обучающийся в течение всего обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде.

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Образовательный процесс обеспечивается специальными помещениями, которые представляют собой аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы студентов и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Специальные помещения соответствуют действующим противопожарным правилам и нормам, укомплектованы специализированной мебелью.

Аудитории лекционного типа, оснащенные проекционным оборудованием и техническими средствами обучения, обеспечивающими представление учебной информации большой аудитории, демонстрационным оборудованием.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, обеспечивающей доступ к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде университета. Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного широкого профиля с; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами, медицинского кабинета.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны;
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, скамейки, маты, секундомер.