

Документ подписан подстой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Меркулов Евгений Сергеевич Должность: И.о. ректора Дата подписания: 01.04.2019 15:26:30 Уникальный программный ключ: 39428e82d614a3cd984f917b018	ОПОП	СМК-РПД – Б1.В.ДВ.10.03 - 2019
37.03.01 «Психология», профили подготовки «Психология»	Рабочая программа элективной дисциплины	Б1.В.ДВ.10.03 Волейбол, направление подготовки
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.10.03 ВОЛЕЙБОЛ

**Направление подготовки:** 37.03.01 «Психология»

**Профили подготовки:** «Психология»

**Квалификация выпускника:** бакалавр

**Формы обучения:** очная

**Курс** 1 - 4                      **Семестр:** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

**Зачет:** 1, 2, 4, 6, 8 семестр

Петропавловск-Камчатский, 2019 г.

ОПОП	СМК-РПД – Б1.В.ДВ.10.03 - 2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.10.03 Волейбол, направление подготовки 37.03.01 «Психология», профили подготовки «Психология»	

Рабочая программа составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 «Психология», утвержденного 07.08.2014 № 946.

Разработчик:  
доцент кафедры физического воспитания

\_\_\_\_\_ Л.А. Баранова  
(подпись)

ОПОП	СМК-РПД – Б1.В.ДВ.10.03 - 2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.10.03 Волейбол, направление подготовки 37.03.01 «Психология», профили подготовки «Психология»	

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре ОП ВО	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	4
4. Содержание дисциплины	6
5. Тематическое планирование	9
6. Самостоятельная работа	12
7. Перечень вопросов на зачет	13
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	14
9. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента	14
10. Материально-техническая база	15

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины

ОПОП	СМК-РПД – Б1.В.ДВ.10.03 - 2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.10.03 Волейбол, направление подготовки 37.03.01 «Психология», профили подготовки «Психология»	

**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-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать:	– особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
		уметь:	– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; – выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; – использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
		владеть:	– навыками использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; – навыками самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.

Код	Компетенция	Дескрипторы сформированности компетенции по дисциплине «Волейбол»	Уровень сформированности компет.	Уровень освоения дисциплин. (оценка)
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры	<b>знать:</b> • средства сохранения и укрепления здоровья, содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни;	Высокий	Отлично

ОПОП	СМК-РПД – Б1.В.ДВ.10.03 - 2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.10.03 Волейбол, направление подготовки 37.03.01 «Психология», профили подготовки «Психология»	

культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <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>		
	<b>знать:</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>средства сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.</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 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>	Базовый	Хорошо	
<b>знать:</b>	Пороговый	Удовлетворительно	
<ul style="list-style-type: none"> <li>особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.</li> </ul>			
<b>уметь:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>направленно использовать способы подготовки и самоподготовки, использовать средства физической культуры и спорта для сохранения и</li> </ul>			

ОПОП	СМК-РПД – Б1.В.ДВ.10.03 - 2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.10.03 Волейбол, направление подготовки 37.03.01 «Психология», профили подготовки «Психология»	

	укрепления здоровья.		
	<b>владеть:</b>		
	• навыками использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья.		

#### 4. Содержание дисциплины

##### МОДУЛЬ 1. ВОЛЕЙБОЛ

**Тема 1. Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе.** Техника безопасности на занятиях по волейболу. Основные положения обучения в общеподготовительных и специальных упражнениях в волейболе. Упражнения для подготовительной части занятия. Типичные ошибки при обучении общеподготовительных и специальных упражнений и методы их исправления.

**Тема 2. Стойка волейболиста и передвижение по площадке.** Стойки волейболиста. Варианты стоек в зависимости от ситуации на площадке. Передвижение приставным шагом. Передвижение спиной вперед. Передвижение с ускорением. Передвижение со сменой ритма. Передвижение с резкими остановками. Передвижение с изменением траектории движения. Замедленный бег. Разбег с финальным прыжком у сетки.

**Тема 3. Верхняя и нижняя подачи.** Выполнение техники подачи - подбрасывание мяча. Исправление ошибок при подаче. Для выполнения подачи необходимо соблюдать следующие условия: траектория движения мяча снизу-вверх должна быть возможно ближе к вертикальной, для чего кисть при подбрасывании во всех положениях параллельна опоре; подбрасывание мяча необходимо выполнять плавным движением руки с постепенным нарастанием скорости - это способствует оптимальному регулированию формы траектории и высоты подбрасывания мяча.

**Тема 4. Верхняя и нижняя передачи мяча.** Верхняя и нижняя передачи мяча как основа нападающих действий. Техника верхней и нижней передачи мяча. Обучение верхней и нижней передаче мяча: имитация верхней и нижней передачи стоя, после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Верхняя передача мяча: на месте, над собой, в ограниченном пространстве, в парах, в парах после перемещения, в групповых упражнениях, через сетку. Совершенствование навыка. Учебная игра.

**Тема 5. Перемещение к месту встречи с мячом, вынос рук.** Перемещения по игровой площадке приставным, скрестным, обычным шагом, боком, скачком, прыжками и их сочетаниями с выносом рук вперед для приема мяча. Отработка движений волейболиста в нападении и защите. Перемещение в защите и нападении по площадке. Техника падения: перекатом на спину, переднее падение перекатом на бок, переднее падение «рыбкой». Учебная игра.

**Тема 6. Подача в прыжке.** Подача в прыжке (силовая подача) – технический прием, с его помощью игроком мяч вводится в игру. Выполняется с трех шагов аналогично верхней подаче с резким и сильным ударом по мячу в прыжке. Корректировка ошибок при подаче с прыжка: «подброс – разброс» - разный по высоте и направлению подброс мяча, плохой зрительный контроль за мячом в момент удара, длительное сопровождение мяча кистью, несовпадение линии разбега, подающего и траектории полёта мяча.

**Тема 7. Прием мяча одной рукой с последующим падением.** Отработка акробатических упражнений: перекаты и кувырки, упражнения с набивным мячом. Ловля набивного мяча в низкой стойке и перекаат назад на спину, с выпадом правой ногой вперед-вправо (левой вперед-влево) и перекатом в сторону на бедро и спину.

**Тема 8. Освоение нападающего удара.** Отработка элементов нападающего удара: разбег, толчок, прыжок и удар по мячу. Отработка силовых упражнений: напрыгивания на скамью,

ОПОП	СМК-РПД – Б1.В.ДВ.10.03 - 2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.10.03 Волейбол, направление подготовки 37.03.01 «Психология», профили подготовки «Психология»	

различные выпрыгивания вверх с подтягиванием коленей к груди, запрыгивания на тумбу с места или с 2-3 шагов, имитация нападающего удара с ударом по мячу.

**Тема 9. Одиночная блокировка нападающего удара.** Отработка элементов одиночной блокировки: изучение игры нападающих противника; выбор места для блокирования до подачи; ориентировка по игрокам противника, делающим первую и вторую передачи; ориентировка по полету мяча (выбор места для прыжка); ориентировка по действиям нападающего и принятие решения; этап собственного блокирования; заключительная часть одиночного блокирования.

**Тема 10. Парная блокировка нападающего удара.** Отработка элементов парного блокирования: согласование действий с партнером по команде; изучение игры нападающих противника; выбор места для блокирования до подачи; ориентировка по игрокам противника, делающим первую и вторую передачи; ориентировка по полету мяча (выбор места для прыжка); ориентировка по действиям нападающего и принятие решения; этап собственного блокирования; заключительная часть парного блокирования.

**Тема 11. Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину. Совершенствование верхней и нижней передачи.** Отработка элементов приёма мяча с падением и перекатом на спину. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча: имитация верхней и нижней передачи стоя, после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Верхняя передача мяча: на месте, над собой, в ограниченном пространстве, в парах, в парах после перемещения, в групповых упражнениях, через сетку. Учебная игра.

**Тема 12. Совершенствование перемещений с выносом рук.** Совершенствование перемещения по игровой площадке приставным, скрестным, обычным шагом, боком, скачком, прыжками и их сочетаниями с выносом рук вперед для приема мяча. Отработка движений волейболиста в нападении и защите. Перемещение в защите и нападении по площадке, перемещение вдоль сетки с партнером с поднятыми руками над головой и отработкой приема блокирования. Техника падения: перекатом на спину, переднее падение перекатом на бок, переднее падение «рыбкой». Учебная игра.

**Тема 13. Совершенствование верхней и нижней «прямой» и «боковой» подачи.** Совершенствование техники подачи: подбрасывание мяча, траектории движения мяча снизувверх. Исправление ошибок при подаче.

**Тема 14. Обучение отбиванию мяча кулаком от верхнего края сетки.** Отработка ударных движений, выполняемых короткими толчкообразными отбиваниями мяча с подниманием руки вверх и выпрямлением ее в локтевом суставе. Перебивание мяча тыльной стороной кулака на противоположную сторону площадки.

**Тема 15. Игра по правилам. Комбинации игры в нападении.** Проведение игры по правилам волейбола, установленными 35-м Конгрессом ФИВБ 2016. Расстановка игроков на площадке. Отработка комбинаций в нападении: командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры.

**Тема 16. Комбинации игры в защите.** Отработка комбинаций в защите: командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Действия команды в защите определяются тремя основными моментами состояния игры: приема подачи, приема, атакующего (нападающего) удара или отскочившего мяча от блока соперника (страховка атакующего игрока).

**Тема 17. Совершенствование тактики игры в защите.** Совершенствование тактики игры в защите включает командные, групповые и индивидуальные тактические действия. Отработка приёма-подачи, атакующего удара. Учебная игра.

ОПОП	СМК-РПД – Б1.В.ДВ.10.03 - 2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.10.03 Волейбол, направление подготовки 37.03.01 «Психология», профили подготовки «Психология»	

**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 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



ОПОП	СМК-РПД – Б1.В.ДВ.10.03 - 2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.10.03 Волейбол, направление подготовки 37.03.01 «Психология», профили подготовки «Психология»	

Тематическое планирование  
1 курс, 1 семестр

**1. Дисциплина**

Индекс по ФГОС, Наименование: **Б1.В.ДВ.09.03 Волейбол**

**Модули дисциплины**

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

**Тематический план**

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Самостоятельная работа</b>		
1	Основы техники безопасности на занятиях волейболом	6	ОК-8
2	Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе	10	ОК-8
3	Стойка волейболиста и передвижение по площадке	10	ОК-8
4	Верхняя и нижняя подачи	10	ОК-8
5	Верхняя и нижняя передачи мяча	10	ОК-8

**1 курс, 2 семестр**

**Модули дисциплины**

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

**Тематический план**

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Самостоятельная работа</b>		
1	Перемещение к месту встречи с мячом, вынос рук	8	ОК-8
2	Подача в прыжке	8	ОК-8
3	Прием мяча одной рукой с последующим падением	10	ОК-8
4	Освоение нападающего удара	10	ОК-8
5	Учебная игра.	10	ОК-8

Тематическое планирование  
2 курс, 3 семестр

**Модули дисциплины**

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

ОПОП	СМК-РПД – Б1.В.ДВ.10.03 - 2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.10.03 Волейбол, направление подготовки 37.03.01 «Психология», профили подготовки «Психология»	

#### Тематический план

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

#### Тематическое планирование

##### 2 курс, 4 семестр

##### Модули дисциплины

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

#### Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Обучение отбиванию мяча кулаком от верхнего края сетки	6	ОК-8
2	Игра по правилам	6	ОК-8
3	Комбинации игры в нападении	6	ОК-8
4	Комбинации игры в защите	6	ОК-8
5	Совершенствование тактики игры в защите	6	ОК-8
6	Учебная игра.	10	ОК-8

#### Тематическое планирование

##### 3 курс, 5 семестр

##### Модули дисциплины

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

#### Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции и по теме
<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Обучение прямому нападающему удару, совершенствование навыка	4	ОК-8
2	Совершенствование одиночного блокирования	6	ОК-8
3	Техника нападения и защиты	6	ОК-8
4	Игра по правилам	6	ОК-8

ОПОП	СМК-РПД – Б1.В.ДВ.10.03 - 2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.10.03 Волейбол, направление подготовки 37.03.01 «Психология», профили подготовки «Психология»	

5	Совершенствование отбивания мяча кулаком от верхнего края сетки	6	ОК-8
6	Совершенствование прямого нападающего удара	6	ОК-8
7	Учебная игра.	6	ОК-8

**Тематическое планирование  
3 курс, 6 семестр**

**Модули дисциплины**

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

**Тематический план**

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Самостоятельная работа</b>		
1	Отработка техники игры в волейбол	6	ОК-8
2	Тактика игры в защите	6	ОК-8
3	Тактика игры в нападении	6	ОК-8
4	Совершенствование изученных приемов в учебных игра	6	ОК-8
5	Игра по правилам	6	ОК-8
6	Учебная игра.	10	ОК-8

**Тематическое планирование  
4 курс, 7 семестр**

**Модули дисциплины**

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

**Тематический план**

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Самостоятельная работа</b>		
1	Отработка техники игры в волейбол	10	ОК-8
2	Совершенствование изученных приемов в учебных игра	10	ОК-8
3	Игра по правилам	10	ОК-8
4	Учебная игра.	10	ОК-8

**Тематическое планирование  
4 курс, 8 семестр**

**Модули дисциплины**

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

**Тематический план**

ОПОП	СМК-РПД – Б1.В.ДВ.10.03 - 2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.10.03 Волейбол, направление подготовки 37.03.01 «Психология», профили подготовки «Психология»	

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
<b>Практические занятия (семинары)</b>			
1	Отработка техники игры в волейбол	12	ОК-8
2	Совершенствование изученных приемов в учебных играх	12	ОК-8
3	Игра по правилам	12	ОК-8

## 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 Внеаудиторная самостоятельная работа

#### ЗАОЧНАЯ 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.

##### 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

- 1 Обучение отбиванию мяча кулаком от верхнего края сетки
- 2 Игра по правилам
- 3 Комбинации игры в нападении
- 4 Комбинации игры в защите

ОПОП	СМК-РПД – Б1.В.ДВ.10.03 - 2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.10.03 Волейбол, направление подготовки 37.03.01 «Психология», профили подготовки «Психология»	

- 5 Совершенствование тактики игры в защите
- 6 Учебная игра.

### **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.

### **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

## **7. Перечень вопросов на зачет**

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

### **Теоретическая часть:**

1. Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе.
2. Стойка волейболиста и передвижение по площадке.
3. Верхняя и нижняя подачи.
4. Верхняя и нижняя передачи мяча.
5. Перемещение к месту встречи с мячом, вынос рук.
6. Подача в прыжке.
7. Прием мяча одной рукой с последующим падением.
8. Освоение нападающего удара.
9. Одиночная блокировка нападающего удара.
10. Парная блокировка нападающего удара.
11. Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину.
12. Совершенствование верхней и нижней передачи.
13. Совершенствование перемещений с выносом рук.
14. Совершенствование верхней и нижней «прямой» и «боковой» подачи.
15. Обучение отбиванию мяча кулаком от верхнего края сетки.

ОПОП	СМК-РПД – Б1.В.ДВ.10.03 - 2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.10.03 Волейбол, направление подготовки 37.03.01 «Психология», профили подготовки «Психология»	

16. Игра по правилам.
17. Комбинации игры в нападении.
18. Комбинации игры в защите.
19. Совершенствование тактики игры в защите.
20. Обучение прямому нападающему удару, совершенствование навыка.
21. Совершенствование одиночного блокирования.
22. Техника нападения и защиты.
23. Игра по правилам.
24. Совершенствование отбивания мяча кулаком от верхнего края сетки.
25. Совершенствование прямого нападающего удара.
26. Отработка техники игры в волейбол.
27. Тактика игры в защите.
28. Тактика игры в нападении.
29. Совершенствование изученных приемов в учебных играх.
30. Игра по правилам.

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

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение

### 8.1. Основная литература

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

### 8.2. Дополнительная учебная литература

1. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — 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)

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

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

## 9. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента

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

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

#### Текущий контроль

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

#### Промежуточная аттестация

Уровень сформированности	Уровень освоения дисциплины	Форма контроля	Зачет
		Критерии оценивания	

ОПОП	СМК-РПД – Б1.В.ДВ.10.03 - 2019
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.10.03 Волейбол, направление подготовки 37.03.01 «Психология», профили подготовки «Психология»	

компетенции	(оценка)	
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.