

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Убайдулламович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.05.2024 14:47:31  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Теории и методики физической культуры спорта и безопасности  
жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

« 27 » апреля 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (волейбол)

|  |   |
|--|---|
| <b>Направление подготовки</b>                          | <i>49.03.04 Спорт</i>   |
| <b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b> | <i>«Спортивная подготовка в единоборствах. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»<br/>«Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»<br/>«Спортивная подготовка в сложно-координационных зимних видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»<br/>«Спортивная подготовка в хоккее. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»</i> |
| <b>Квалификация выпускника</b>                         | <i>Тренер по виду спорта. Преподаватель</i>   |
| <b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>       | <i>2023</i>   |
| <b>Форма обучения, семестр</b>                         | <i>очная: 1-6 семестр</i>   |
| <b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>         | <i>зачётных единиц:<br/>часов: 328</i>  |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                        | <i>зачет</i>  |

Разработчик рабочей программы:

Выскребенцев Е.А.,  
преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМФКСиБЖД

Протокол от «11» апреля 2023 г. № 15.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «26» апреля 2023 г. № 9.

Чайковский 2023

## 1 Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности у обучающихся и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### 1.2 Задачи дисциплины

- понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- освоить систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- устранить функциональные отклонения и недостатки в физическом развитии, ликвидация остаточных явлений после заболеваний, развитие компенсаторных функций, повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- развить основные физические качества, обучить двигательным навыкам.

## 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к обязательной части блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

| Формируемая компетенция  | Индикаторы достижения компетенции  |
|--|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <b>УК-7.1 Знает</b> способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.<br><b>УК-7.2 Умеет</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности.<br><b>УК-7.3 Владеет</b> здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

### 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

| №   | Виды учебной работы   | Трудоемкость в часах |           |           |           |           |           | Всего |
|-----|---|----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|
|     |   | 1 семестр            | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |       |
| 1   | Контактная работа   | 28                   | 28        | 28        | 28        | 28        | 28        | 168   |
| 1.1 | Занятия лекционного типа  | 0                    | 0         | 0         | 0         | 0         | 0         | 0     |
| 1.2 | Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки | 28/0                 | 28/0      | 28/0      | 28/0      | 28/0      | 28/0      | 168/0 |
| 2   | Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации  | 26/0                 | 26/0      | 26/0      | 26/0      | 26/0      | 30/0      | 160/0 |
| 3   | Промежуточная аттестация – зачет  | +                    | +         | +         | +         | +         | +         | +     |
| 4   | Всего трудоемкость дисциплины:<br>в академических часах   | 54                   | 54        | 54        | 54        | 54        | 58        | 328   |

#### 4 Фонд оценочных средств:

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение № 1 к рабочей программе дисциплины.

### 5 Структура и содержание дисциплины

#### 5.1 Модульный тематический план

##### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

| № раздела, темы | Разделы, темы дисциплины   | Виды учебной работы и трудоемкость, в часах |                           |  |                        | Трудоемкость, в часах |
|-----------------|--|---|---------------------------|--|------------------------|-----------------------|
|                 |  | Контактная работа                           |                           |  | Самостоятельная работа |                       |
|                 |  | Занятия лекционного типа                    | Занятия семинарского типа |  |                        |                       |
|                 |  |   | всего                     | в т.ч. в форме практической подготовки |                        |                       |
| I семестр       |  |   |                           |  |                        |                       |
| 1               | Раздел «Волейбол» как дисциплина в системе физического воспитания высшего образования. Правила техники безопасности и элементарные правила игры. Основные элементы | 0   | 28                        | 0                                      | 26                     | 54                    |
| 1.1             | Правила игры в волейбол. Техника безопасности. Оборудование и виды инвентаря для игры в волейбол   | 0   | 2                         | 0                                      | 2                      | 4                     |
| 1.2             | Обучение и совершенствование техники перемещений по площадке. Перемещение по зонам   | 0   | 4                         | 0                                      | 4                      | 8                     |
| 1.3             | Обучение и совершенствование навыка принятия мяча сверху и снизу   | 0   | 6                         | 0                                      | 6                      | 12                    |
| 1.4             | Освоение разновидностей подачи: верхняя, прямая, боковая и нижняя, подача в прыжке   | 0   | 6                         | 0                                      | 6                      | 12                    |

|                     |   |          |           |          |           |           |
|---------------------|---|----------|-----------|----------|-----------|-----------|
| 1.5                 | Обучение и совершенствование элементу волейбола — нападающему удару   | 0        | 6         | 0        | 6         | 12        |
| 1.6                 | Обучение и совершенствование техники блокирования мяча после нападающего удара                                  | 0        | 4         | 0        | 2         | 6         |
| Итого за 1 семестр: |   | 0        | 28        | 0        | 26        | 54        |
| 2 семестр           |   |          |           |          |           |           |
| <b>2</b>            | <b>Раздел Обучение игровому взаимодействию в защите</b>   | <b>0</b> | <b>28</b> | <b>0</b> | <b>26</b> | <b>54</b> |
| 2.1                 | Индивидуальные действия   | 0        | 6         | 0        | 6         | 12        |
| 2.2                 | Групповые действия  | 0        | 6         | 0        | 6         | 12        |
| 2.3                 | Взаимодействие игроков передней линии и задней линии при приеме нападающих ударов, при блокировании и страховке | 0        | 6         | 0        | 6         | 12        |
| 2.4                 | Система игры в защите углом вперед и углом назад  | 0        | 10        | 0        | 8         | 18        |
| Итого за 2 семестр: |   | 0        | 28        | 0        | 26        | 54        |
| 3 семестр           |   |          |           |          |           |           |
| <b>3</b>            | <b>Раздел Обучение игровому взаимодействию в нападении</b>  | <b>0</b> | <b>28</b> | <b>0</b> | <b>26</b> | <b>54</b> |
| 3.1                 | Тактика нападения   | 0        | 8         | 0        | 8         | 16        |
| 3.2                 | Индивидуальные действия. Групповые действия   | 0        | 8         | 0        | 8         | 16        |
| 3.3                 | Взаимодействие игроков передней линии, задней линии   | 0        | 8         | 0        | 8         | 16        |
| 3.4                 | Групповые упражнения в тройках. Групповые упражнения в парах  | 0        | 4         | 0        | 2         | 6         |
| Итого за 3 семестр: |   | 0        | 28        | 0        | 26        | 54        |
| 4 семестр           |   |          |           |          |           |           |
| <b>4</b>            | <b>Раздел Развитие специальных двигательных качеств волейболистов для успешного овладения техникой</b>          | <b>0</b> | <b>28</b> | <b>0</b> | <b>26</b> | <b>54</b> |
| 4.1                 | Развитие скоростно-силового компонента пояса верхних конечностей  | 0        | 8         | 0        | 8         | 16        |
| 4.2                 | Развитие скоростно-силовых показателей пояса нижних конечностей   | 0        | 8         | 0        | 8         | 16        |
| 4.3                 | Развитие прыжковой выносливости   | 0        | 8         | 0        | 8         | 16        |
| 4.4                 | Развитие координационной выносливости   | 0        | 4         | 0        | 2         | 6         |
| Итого за 4 семестр: |   | 0        | 28        | 0        | 26        | 54        |
| 5 семестр           |   |          |           |          |           |           |
| <b>5</b>            | <b>Раздел Игровые комбинации в нападении</b>  | <b>0</b> | <b>28</b> | <b>0</b> | <b>26</b> | <b>54</b> |
| 5.1                 | Нападение с передней линии «Прострел», «Эшелон»   | 0        | 8         | 0        | 8         | 16        |
| 5.2                 | Нападение с передней линии «Крест», «Скрытый шаг»   | 0        | 6         | 0        | 6         | 12        |
| 5.3                 | Нападение с передней линии «Взлёт», «Метр»  | 0        | 8         | 0        | 8         | 16        |
| 5.4                 | Нападение с задней линии «Высокая диагональ», «Пайп»  | 0        | 6         | 0        | 4         | 10        |
| Итого за 5 семестр: |   | 0        | 28        | 0        | 26        | 54        |
| 6 семестр           |   |          |           |          |           |           |
| <b>6</b>            | <b>Раздел Игровые комбинации в защите</b>   | <b>0</b> | <b>28</b> | <b>0</b> | <b>30</b> | <b>58</b> |
| 6.1                 | Игра в защите с либеро и без либеро   | 0        | 6         | 0        | 7         | 13        |
| 6.2                 | Игра в защите «углом вперед»  | 0        | 8         | 0        | 8         | 16        |
| 6.3                 | Игра в защите «углом назад»   | 0        | 8         | 0        | 8         | 16        |
| 6.4                 | Блокирование нападающего удара и выход из-под блока игроков, не участвующих в блокировании                      | 0        | 6         | 0        | 7         | 13        |
| Итого за 6 семестр: |   | 0        | 28        | 0        | 30        | 58        |
| Итого:              |   | 0        | 168       | 0        | 160       | 328       |

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

## 5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

### 5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

| № раздела, темы  | Содержание   |
|------------------|--|
| <i>1 семестр</i> |  |
| 1                | <b>Раздел «Волейбол» как дисциплина в системе физического воспитания высшего образования. Правила техники безопасности и элементарные правила игры. Основные элементы</b>  |
|                  | <i>Тема Правила игры в волейбол. Техника безопасности. Оборудование и виды инвентаря для игры в волейбол</i>   |
| 1.1              | <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Общие основы игры в волейбол. Влияние на организм. Виды мячей, технические характеристики. Основное оборудование при игре в волейбол.<br><i>Самостоятельная работа:</i> Зарисовать и записать технические характеристики волейбольной площадки, волейбольного мяча, волейбольной сетки.   |
| 1.2              | <i>Тема Обучение и совершенствование техники перемещений по площадке. Перемещение по зонам</i><br><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 2-3.</i> Основные стойки при приёме снизу, сверху. Перемещение по зонам горизонтально и вертикально.<br><i>Самостоятельная работа:</i> Зарисовать виды стоек, записать способы падения у женщин и мужчин.  |
| 1.3              | <i>Тема Обучение и совершенствование навыка принятия мяча сверху и снизу</i><br><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 4-6.</i> Обучение и совершенствование верхнего и нижнего приёма. Постановка и работа ног, постановка и работа туловища, постановка и работа рук.<br><i>Самостоятельная работа:</i> Подобрать и записать 5-6 упражнений направленных на совершенствование приёма снизу, приёма сверху.  |
| 1.4              | <i>Тема Освоение разновидностей подач: верхняя, прямая, боковая и нижняя, подача в прыжке</i><br><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7-9.</i> Обучение и совершенствование различной технике подач мяча. Работа руки во время подачи, правильное подкидывание мяча.<br><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать по 3 упражнения для совершенствования верхней прямой, верхней прямой в прыжке, планер.   |
| 1.5              | <i>Тема Обучение и совершенствование элементу волейбола — нападающему удару</i><br><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 10-12.</i> Обучение и совершенствование разбегу и стопорящему шагу. Обучение и совершенствование отталкиванию и фазы полёта (положение туловища). Обучение и совершенствование удара по мячу в прыжке. Приземление.<br><i>Самостоятельная работа:</i> Составить сравнительную таблицу прыжка в волейболе и баскетболе, сходство и различие. |
| 1.6              | <i>Тема Обучение и совершенствование техники блокирования мяча после нападающего удара</i><br><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 13-14.</i> Обучение и совершенствование постановки блока при нападающем ударе. Постановка рук при блоке.<br><i>Самостоятельная работа:</i> Расписать технику выполнения одиночного блокирования после перемещения.   |
| <i>2 семестр</i> |  |
| 2                | <b>Раздел Обучение игровому взаимодействию в защите.</b>   |
|                  | <i>Тема Индивидуальные действия</i>  |
| 2.1              | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15-17.</i> Индивидуальные действия при обработке мяча после нападающего удара или скидке. Приём мяча в падении.<br><i>Самостоятельная работа:</i> Записать фазы приёмы мяча в падении «Рыбка».   |
|                  | <i>Тема Групповые действия</i>   |
| 2.2              | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 18-20.</i> Групповые действия в защите при блокировании или нападающем ударе. Страховка блокирующего.<br><i>Самостоятельная работа:</i> Записать способ выполнения тройного блокирования.  |
|                  | <i>Тема Взаимодействие игроков передней линии и задней линии при приеме нападающих ударов, при блокировании и страховке</i>  |
| 2.3              | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21-23.</i> Взаимодействие игроков передней линии и задней линии при приёме нападающего удара, при блокировании.<br><i>Самостоятельная работа:</i> Зарисовать схематически способы выхода защитников из-под блока.  |
|                  | <i>Тема Система игры в защите углом вперед и углом назад</i>   |
| 2.4              | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 24-28.</i> Система игры в защите «углом вперёд» и «углом назад».   |

|                  |  |
|------------------|--|
|                  | <i>Самостоятельная работа:</i> Записать в каком случае применяется защита «углом вперёд» и «углом назад» Указать сильные и слабые стороны каждой защиты.   |
| <i>3 семестр</i> |  |
| <b>3</b>         | <b>Раздел Обучение игровому взаимодействию в нападении</b>   |
|                  | <i>Тема Тактика нападения</i>  |
| 3.1              | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 29-32.</i> Тактика нападения. Атака после передачи мяча из 3 и 2 зоны. Игра в одного и в два связующих.<br><i>Самостоятельная работа:</i> Разработка плана-конспекта заключительной части занятия, включающей игры, которые соответствуют теме занятия.  |
|                  | <i>Тема Индивидуальные действия. Групповые действия</i>  |
| 3.2              | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 33-36.</i> Индивидуальные действия. Виды атакующих ударов.<br><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить план-конспект заключительной части занятия, включающий игры, которые соответствуют теме занятия. Изучение наглядных и учебных пособий.  |
|                  | <i>Тема Взаимодействие игроков передней линии, задней линии</i>  |
| 3.3              | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 37-40.</i> Взаимодействие игроков передней линии и задней линии.<br><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить обманные удары и скидки.  |
|                  | <i>Тема Групповые упражнения в тройках. Групповые упражнения в парах</i>   |
| 3.4              | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 41-42.</i> Групповые взаимодействия в тройках, групповые взаимодействия в парах. Участие со связующим. Передача-атака-приём-нападающий удар.<br><i>Самостоятельная работа:</i> Составить комплекс из 7-8 упражнений для совершенствования нападающего удара в составе тройки.  |
| <i>4 семестр</i> |  |
| <b>4</b>         | <b>Раздел Развитие специальных двигательных качеств волейболистов для успешного овладения техникой</b>   |
|                  | <i>Тема Развитие скоростно-силового компонента пояса верхних конечностей</i>   |
| 4.1              | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 43-46.</i> Развитие скоростно-силового компонента пояса верхних конечностей:<br>Различные разгибания предплечья с внешним отягощением.<br>Подъёмы внешнего отягощения над головой из различных положений.<br>Скручивание грифа «Обезьяний хват», скручивание специализированных тренажёров для улучшения и мощности движения кисти.<br><i>Самостоятельная работа:</i> Составить комплекс из 5 упражнений с собственным весом.          |
|                  | <i>Тема Развитие скоростно-силовых показателей пояса нижних конечностей</i>  |
| 4.2              | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 47-50.</i> Развитие скоростно-силовых показателей пояса нижних конечностей:<br>Выпрыгивание вверх с внешним отягощением из положения полуприсед вес 30% от макс.<br>Присед со штангой вес 70-80% от макс.<br>Спрыгивание с тумбы с различными вариациями выполнения.<br>Выпрыгивание из положения выпад со сменой ног.<br><i>Самостоятельная работа:</i> Составить комплекс из 5 упражнений с собственным весом для увеличения прыжка. |
|                  | <i>Тема Развитие прыжковой выносливости</i>  |
| 4.3              | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 51-54.</i> Развитие прыжковой выносливости.<br>Различные виды прыжков с собственным весом.<br><i>Самостоятельная работа:</i> Составить комплекс из 10 упражнений в домашних условиях.  |
|                  | <i>Тема Развитие координационной выносливости</i>  |
| 4.4              | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 55-56.</i> Развитие координационной выносливости. Игровые задания с применением двух и более мячей. Игровые задания с постоянной сменой вводных. Учебная игра по правилам.<br><i>Самостоятельная работа:</i> Найти игра, способствующие развивать те качества, которые необходимы в волейболе.   |
| <i>5 семестр</i> |  |
| <b>5</b>         | <b>Раздел Игровые комбинации в нападении.</b>  |
|                  | <i>Тема Нападение с передней линии «Прострел», «Эшелон»</i>  |
| 5.1              | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 57-60.</i> Нападение с передней линии «Прострел».<br>Нападение с передней линии «Эшелон».  |

|                  |   |
|------------------|---|
|                  | <i>Самостоятельная работа:</i> Просмотр видео материалов спортивных программ с играми различных команд по данной тематике.  |
| 5.2              | <i>Тема Нападение с передней линии «Крест», «Скрытый шаг»</i>   |
|                  | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 61-63 .</i> Нападение с передней линии «Крест». Нападение с передней линии «Скрытый шаг».   |
|                  | <i>Самостоятельная работа:</i> Просмотр видео материалов спортивных программ с играми различных команд по данной тематике.  |
| 5.3              | <i>Тема Нападение с передней линии «Взлёт», «Метр»</i>  |
|                  | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 64-67.</i> Нападение с передней линии «Взлёт». Нападение с передней линии «Метр».   |
|                  | <i>Самостоятельная работа:</i> Просмотр видео материалов спортивных программ с играми различных команд по данной тематике.  |
| 5.4              | <i>Тема Нападение с задней линии «Высокая диагональ», «Пайп»</i>  |
|                  | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 68-70.</i> Нападение с задней линии «Высокая диагональ». Нападение с задней линии «Пайп».   |
|                  | <i>Самостоятельная работа:</i> Просмотр видео материалов спортивных программ с играми различных команд по данной тематике.  |
| <i>6 семестр</i> |   |
| 6                | <b>Раздел Игровые комбинации в защите</b>   |
| 6.1              | <i>Тема Игра в защите с либеро и без либеро</i>   |
|                  | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 71-73.</i> Игра в защите с либеро и без либеро. Функции либеро, правила замены. Правила игры для либеро.  |
|                  | <i>Самостоятельная работа:</i> Изучение наглядных и учебных пособий, просмотр кинофильмов, видеофильмов и телепередач по изучаемым темам.   |
| 6.2              | <i>Тема Игра в защите «углом вперед»</i>  |
|                  | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 74-77.</i> Игра в защите «углом вперед». Зоны ответственности игроков при нападающем ударе. Зоны ответственности игроков при блокировании.      |
|                  | <i>Самостоятельная работа:</i> Подобрать 5 упражнений на совершенствование контроля мяча.   |
| 6.3              | <i>Тема Игра в защите «углом назад»</i>   |
|                  | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 78-81.</i> Игра в защите углом назад. Зоны ответственности игроков при нападающем ударе. Зоны ответственности игроков при блокировании.         |
|                  | <i>Самостоятельная работа:</i> Изучение наглядных и учебных пособий, просмотр кинофильмов, видеофильмов и телепередач по изучаемым темам.   |
| 6.4              | <i>Тема Блокирование нападающего удара и выход из-под блока игроков, не участвующих в блокировании</i>  |
|                  | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 82-84.</i> Блокирование нападающего удара и выход игроков защиты из-под блока. Зона выхода игроков при одиночном, двойном, тройном блокировании |
|                  | <i>Самостоятельная работа:</i> Подобрать игры на взаимодействие друг с другом.  |

## **6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Рекомендуемая литература**

#### **6.1.1 Обязательная литература**

1. Волейбол: теория и практика : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С. С. Даценко, К. А. Дашаев, Т. А. Злищева [и др.] ; под редакцией В. В. Рыцарев. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — ISBN 978-5-9906734-7-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/43905.html>.
2. Глухова, М. Ю. Волейбол: методика обучения : учебно-методическое пособие: направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура» / М. Ю. Глухова, А. Ю. Дронь. — Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2022. — 110 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131812.html>.
3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр.

Академический курс). – ISBN 978-5-534-00329-1. – Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22](http://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22).

### 6.1.2 Дополнительная литература

4. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. – Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. – 304 с. : ил. – ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>.
5. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б.Х. Ланда. – Москва : Спорт, 2017. – 129 с. : схем., табл. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-87-9 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216>.
6. Фомин, Е.В. Волейбол: начальное обучение : учебное пособие / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – Москва : Спорт, 2015. – 88 с. : ил. – (Спорт в школе). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9906578-2-3 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430415>.

## 6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

| № п.п.   | Наименование программного продукта                    |
|--|---|
| <i>Лицензионное программное обеспечение</i>              |   |
| 1.   | Операционная система Windows 10 Pro                   |
| 2.   | Операционная система Windows 7 Professional           |
| 3.   | Операционная система Windows 8 Pro                    |
| 4.   | Операционная система Windows 8.1 Pro                  |
| 5.   | Операционная система Windows Server 2008              |
| 6.   | Операционная система Windows Server 2012              |
| 7.   | Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard |
| 8.   | Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard |
| 9.   | Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard |
| 10.  | ABBY FineReader 11 Corporate Edition                  |
| 11.  | Kaspersky Endpoint Security 11                        |
| 12.  | Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)       |
| 13.  | VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)                   |
| 14.  | Astra Linux Special Edition                           |
| 15.  | СПС Консультант-плюс                                  |
| 16.  | Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)         |
| <i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i> |   |
| 17.  | Яндекс Браузер  |
| 18.  | Kinovea   |
| 19.  | STDUViewer  |
| 20.  | Telegram  |

### 6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

|    | Электронно-библиотечные системы  | Ссылка на ресурс  |
|----|--|---|
| 1. | Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)               | <a href="http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp</a>         |
| 2. | Электронно-библиотечная система IPRbooks   | <a href="https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a">https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a</a>                                 |
| 3. | Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]                                       | <a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a> |
| 4. | Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]                    | <a href="http://bmsi.ru/">http://bmsi.ru/</a>   |
| 5. | <a href="http://www.consultant.ru/">Справочная правовая система «Консультант плюс»</a> | <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>   |

## 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

| <i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>              | <i>Оборудование и технические средства обучения</i>   |
|---|---|
| <p>аудитория № 207<br/>помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский,<br/>ул. Ленина, д.67.</p> | <p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</p>   |
| <p>Зал ритмики и фитнеса № 138<br/>г. Чайковский,<br/>ул. Ленина, д.67.</p>   | <p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: магнитофон;</p> <p>3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики туристические, велотренажер магнитный, тренажеры эллиптические, степеры, велоэргометр, ролики для прессы двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые.</p> |
| <p>Спортивный зал № 319-а<br/>г. Чайковский,<br/>ул. Ленина, д.67.</p>  | <p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Спортивные инвентарь и оборудование: конь гимнастический, козел гимнастический, бревно гимнастическое, брусья гимнастические, перекладина гимнастическая, мостик гимнастический подкидной, стенка гимнастическая, канат для лазания, скамья гимнастическая, маты, мячи гимнастические, скакалки, обручи, палки гимнастические.</p>                           |
| <p>Универсальный спортивный зал №23<br/>г. Чайковский,<br/>ул. Кабалевского,<br/>д. 27/1.</p>                           | <p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Спортивный инвентарь и оборудование: щит баскетбольный, табло электронное, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, сетка волейбольная, сетки баскетбольные, антенна для сетки, медицинболы.</p>   |