

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Мурманский арктический государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ДВ.08.04 Волейбол**

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки**

**45.03.02 Лингвистика**

(код и наименование направления подготовки)

**Направленность (профиль) Перевод и переводоведение**

(наименование направленности (профиля / профилей) / магистерской программы))

**высшее образование – бакалавриат**

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –  
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

**бакалавр**

квалификация

**очная**

форма обучения

**2023**

год набора

**Составитель(и):**

Ерохова Н.В., зав. кафедрой  
физической культуры, спорта и  
безопасности жизнедеятельности  
Чернова О.А., старший преподаватель  
кафедры физической культуры, спорта  
и безопасности жизнедеятельности

Утверждена на заседании кафедры  
физической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности факультета  
физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности  
(протокол № 9 от 15.03.2023 г.)

Зав. кафедрой

  
подпись

Ерохова Н.В.  
Ф.И.О.

**1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	<b>Знать:</b> - нормы здорового образа жизни; - способы физического совершенствования организма; - методы и средства физической культуры; - систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью; - технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.
		<b>Уметь:</b> - правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека; - правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние.
		<b>Владеть:</b> - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.

### 3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина «Волейбол» относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Курс	Трудоемкость в ЗЕ	Общая трудоемкость (час)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС		Кол-во часов на контроль	Форма контроля
			ЛК	ПР	ЛБ			Общее количество часов на СРС	из них – на курсовую работу		
1	-	44	-	44	-	44	-	-	-	-	-
1	-	44	-	44	-	44	-	-	-	-	зачет
2	-	44	-	44	-	44	-	-	-	-	-
2	-	44	-	44	-	44	-	-	-	-	зачет
3	-	44	-	36	-	36	-	8	-	-	-
3	-	44	-	36	-	36	-	8	-	-	зачет
4	-	32	-	32	-	32	-	-	-	-	-
4	-	32	-	16	-	16	-	16	-	-	зачет
<b>ИТОГО в соответствии с учебным планом</b>											
<b>Итого:</b>	-	<b>328</b>	-	<b>296</b>	-	<b>296</b>	-	<b>32</b>	-	-	<b>зачет</b>

### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
1	Стойки и перемещения волейболистов: упражнения для развития быстроты, ловкости, силы, игры подготовительные к волейболу «Пионербол», «Три касания» и др.	-	44	-	44	-	-	-
	<b>Итого за 1 семестр:</b>	-	<b>44</b>	-	<b>44</b>	-	-	-
2	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	-	44	-	44	-	-	-

	Нападающий удар. Использование подводящих упражнений и эстафет.							
	<b>Зачет</b>	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за 2 семестр:</b>	-	<b>44</b>	-	<b>44</b>	-	-	-
3	Тактика нападения - индивидуальные действия: перемещения с имитацией технических приемов, передачи сверху и снизу в тройках, чередования нижних и верхних подач, индивидуальные тактические действия в нападении (действия с мячом). Техника нападения - групповые действия: перемещения в сочетании с бросками набивных мячей по зрительному сигналу, передачи мяча сверху и снизу по зонам, подачи мяча в правую и левую зоны, групповые тактические действия в нападении, нападающий удар. Учебная игра.	-	44	-	44	-	-	-
	<b>Итого за 3 семестр:</b>	-	<b>44</b>	-	<b>44</b>	-	-	-
4	Тактика защиты - индивидуальные действия: перемещения по сигналу, прием подач сверху и снизу, нападающий удар (чередование ударов и обманов), индивидуальные тактические средства в защите. Тактика защиты - групповые действия: перемещение в сочетании с передачами мяча, прием подач с подстраховкой, групповые тактические действия в защите. Учебная игра.	-	44	-	44	-	-	-
	<b>Зачет</b>	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за 4 семестр:</b>	-	<b>44</b>	-	<b>44</b>	-	-	-
5	Тактика игры - командные действия: сочетание перемещений с выполнением нападающего удара и передач. Учебная игра.	-	36	-	36	-	8	-
	<b>Итого за 5 семестр:</b>	-	<b>36</b>	-	<b>36</b>	-	<b>8</b>	-
6	Специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Учебная игра.	-	36	-	36	-	8	-
	<b>Зачет</b>	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за 6 семестр:</b>	-	<b>36</b>	-	<b>36</b>	-	<b>8</b>	-
7	Командные тактические действия. Учебная игра.	-	32	-	32	-	-	-

	<b>Итого за 7 семестр:</b>	-	<b>32</b>	-	<b>32</b>	-	-	-
8	Участие в соревнованиях. Правила игры, учебная игра.	-	16	-	16	-	16	-
	<b>Зачет</b>	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за 8 семестр:</b>	-	<b>16</b>	-	<b>16</b>	-	<b>16</b>	-
	<b>ИТОГО:</b>	-	<b>296</b>	-	<b>296</b>	-	<b>32</b>	-

### Содержание дисциплины (модуля)

Стойки и перемещения волейболистов: упражнения для развития быстроты, ловкости, силы, игры подготовительные к волейболу «Пионербол», «Три касания» и др. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Использование подводящих упражнений и эстафет. Тактика нападения - индивидуальные действия: перемещения с имитацией технических приемов, передачи сверху и снизу в тройках, чередования нижних и верхних подач, индивидуальные тактические действия в нападении (действия с мячом). Техника нападения - групповые действия: перемещения в сочетании с бросками набивных мячей по зрительному сигналу, передачи мяча сверху и снизу по зонам, подачи мяча в правую и левую зоны, групповые тактические действия в нападении, нападающий удар. Тактика защиты - индивидуальные действия: перемещения по сигналу, прием подач сверху и снизу, нападающий удар (чередование ударов и обманов), индивидуальные тактические средства в защите. Тактика защиты - групповые действия: перемещение в сочетании с передачами мяча, прием подач с подстраховкой, групповые тактические действия в защите. Тактика игры - командные действия: сочетание перемещений с выполнением нападающего удара и передач, командные тактические действия. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы в волейболе. Специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Участие в соревнованиях. Правила игры, учебная игра.

### 6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

#### Основная литература:

1. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/448847>

2. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/456644>

3. 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, 2020. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/456321>

#### Дополнительная литература:

4. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. И. Семёнова ; под науч. ред. И. В. Ермаковича. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 105 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/AD5CCEC5-5CCC-4FDF-B1E4-D2A6564F9963/sportivnaya-orientaciya-i-otbor>

5. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах [ Электронный ресурс]: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство

Юрайт, 2018. — 153 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah>

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В образовательном процессе используются:

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МАГУ;
- зал спортивных игр (оснащен спортивным оборудованием и инвентарем).

### **7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:**

7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:

- Kaspersky Anti-Virus

7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:

MS Office;

Windows 7 Professional;

Windows 10

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:

- 7Zip;

- DJVuReader;

- FAR Manager

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:

Adobe Reader;

FlashPlayer;

K-Lite\_Codec\_Pack;

- Mozilla FireFox;

- VLC

### **7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:**

1. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>

2. ЭБС издательства «Юрайт» <https://biblio-online.ru/>

3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/>

### **7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ**

1. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX

2. Электронная база данных Scopus

3. Базы данных компании CLARIVATE ANALYTICS

### **7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс  
<http://www.consultant.ru/>

2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре»  
<http://www.informio.ru/>

## **8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ**

Не предусмотрено.

## **9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ**

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины «Волейбол» может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.