Приложение к ОПОП по направлению подготовки**45.03.01 Филология**(уровень бакалавриата), Направленность (профиль) программы: **«Зарубежная филология (английский язык и литература)»**, утв. приказом ректора ОмГА от 27.03.2023 № 51

Частное учреждение образовательная организация высшего образования

«Омская гуманитарная академия»

Кафедра «Политологии, социально-гуманитарных дисциплин и иностранных языков»

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор, д.фил.н., профессор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Э. Еремеев

27.03.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Игровые виды спорта: «Волейбол»**

**Б1.В.ДВ.07.01**

по основной профессиональной образовательной программе высшего образования –

программе бакалавриата

(программа академического бакалавриата)

Направление подготовки: **45.03.01 Филология**(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) программы **«Зарубежная филология (английский язык и литература)»**

Виды профессиональной деятельности: научно-исследовательская (основной), педагогическая

**Для обучающихся:**

очной формы обучения 2020 года набора соответственно

заочной формы обучения 2020/2021 года набора соответственно

Омск, 2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Наименование дисциплины |  |  |
| 2. | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы |  |  |
| 3. | Указание места дисциплины в структуре образовательной программы |  |  |
| 4. | Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся |  |  |
| 5. | Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий |  |  |
| 5.1.  5.2.  5.3.  6. | Тематический план для очной формы обучения  Тематический план для заочной формы обучения  Содержание дисциплины  Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине |  |  |
| 7. | Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины |  |  |
| 8. | Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины |  |  |
| 9. | Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины |  |  |
| 10. | Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем |  |  |
| 11. | Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине |  |  |

Составитель:

к.п.н., доцент\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Е.А. Сергиевич/

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Политологии, социально-гуманитарных дисциплин и иностранных языков»

Протокол от 24.03.2023 г. №8

Зав. кафедрой д.и.н., профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Н.В. Греков /

***Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с:***

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки **45.03.01 Филология**(уровень бакалавриата), утвержденного Приказом Минобрнауки России от07.08.2014 № 947 (Зарегистрировано в Минюсте России 25.08.2014 N 33807), (далее - ФГОС ВО, Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования);

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. от 17.04.2017);

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06.04.2021 № 245 (зарегистрирован Минюстом России 13.08.2021, регистрационный № 64644, (далее - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования).

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с локальными нормативными актами ЧУ ОО ВО «**Омская гуманитарная академия**» (*далее – Академия; ОмГА*):

- «Положением о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам магистратуры», одобренным на заседании Ученого совета от 28.02.2022 (протокол заседания № 7), Студенческого совета ОмГА от 28.02.2022 (протокол заседания № 8), утвержденным приказом ректора от 28.02.2022 № 23;

- «Положением о порядке разработки и утверждения образовательных программ», одобренным на заседании Ученого совета от 28.02.2022 (протокол заседания № 7), Студенческого совета ОмГА от 28.02.2022 (протокол заседания № 8), утвержденным приказом ректора от 28.02.2022 № 23;

- «Положением о практической подготовке обучающихся», одобренным на заседании Ученого совета от 28.09.2020 (протокол заседания №2), Студенческого совета ОмГА от 28.09.2020 (протокол заседания №2);

- «Положением об обучении по индивидуальному учебному плану, в том числе, ускоренном обучении, студентов, осваивающих основные профессиональные образовательные программы высшего образования - программы бакалавриата, магистратуры», одобренным на заседании Ученого совета от 28.02.2022 (протокол заседания № 7), Студенческого совета ОмГА от 28.02.2022 (протокол заседания № 8), утвержденным приказом ректора от 28.02.2022 № 23;

- «Положением о порядке разработки и утверждения адаптированных образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, программам магистратуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов», одобренным на заседании Ученого совета от 28.02.2022 (протокол заседания № 7), Студенческого совета ОмГА от 28.02.2022 (протокол заседания № 8), утвержденным приказом ректора от 28.02.2022 № 23;

- учебным планом по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата по направлению подготовки **45.03.01 Филология** (уровень бакалавриата), направленность (профиль) программы «Зарубежная филология (Английский язык и литература)»; форма обучения – очная на 2023/2024 учебный год, утвержденным приказом ректора от 27.03.2023 № 51;

- учебным планом по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата по направлению подготовки **45.03.01 Филология**(уровень бакалавриата), направленность (профиль) программы **«Зарубежная филология (английский язык и литература)**»; форма обучения – заочная на 2023/2024 учебный год, утвержденным приказом ректора от 27.03.2023 № 51.

**Возможность внесения изменений и дополнений в разработанную Академией образовательную программу в части рабочей программы дисциплиныБ1.В.ДВ.07.01**

**Игровые виды спорта: «Волейбол» в течение 2023/2024 учебного года:**

При реализации образовательной организацией основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки**45.03.01 Филология**(уровень бакалавриата), направленность (профиль) программы«**Зарубежная филология (английский язык и литература)»**; вид учебной деятельности – программа академического бакалавриата; виды профессиональной деятельности:научно-исследовательская (основной), педагогическая;очная и заочная формы обучения в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в сфере образования, Уставом Академии, локальными нормативными актами образовательной организации при согласовании со всеми участниками образовательного процесса образовательная организация имеет право внести изменения и дополнения в разработанную ранее рабочую программу дисциплины«Игровые виды спорта: Волейбол» в течение 2023/2024 учебного года.

1. **Наименование дисциплины:Б1.В.ДВ.07.01Игровые виды спорта: «Волейбол»**
2. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки: **45.03.01 Филология**(уровень бакалавриата), утвержденного Приказом Минобрнауки России от07.08.2014 № 947 (Зарегистрировано в Минюсте России 25.08.2014 N 33807), при разработке основной профессиональной образовательной программы (*далее - ОПОП*) бакалавриата определены возможности Академии в формировании компетенций выпускников.

Процесс изучения дисциплины: Игровые виды спорта: «Волейбол» направлен на формирование следующих компетенций:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты освоения ОПОП (содержание  компетенции) | Код  компетенции | Перечень планируемых результатов  обучения по дисциплине |
| Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  Умением готовить учебно-методические материалы для проведения занятий и внеклассных мероприятий на основе существующих методик | ОК-8  ПК-6 | *Знать:*  - теоретические и методические основы систем физического воспитания;  - основные правила волейбола;  - технику выполнения физических упражнений, последовательность, периодичность;  - основные привила безопасности на занятиях;  - технику безопасности при выполнении физических и технических упражнений;  - правила соревнований, методику организации и проведения соревнований по волейболу.  *Уметь:*  - выполнять комплекс разминки самостоятельно;  - выполнять технические элементы на учебно-тренировочных занятиях;  - соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений и технических элементов;  - использовать полученный на занятиях по волейболу опыт для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей;  - организовывать и проводить соревнования по волейболу различного уровня.  *Владеть:*  - спортивной терминологией игры;  - основными техническими приемами;  - основами судейства соревнований по волейболу;  - различными вариантами и способами проведения разминки;  *Знать:*  - теорию и историю возникновения игровых видов спорта:  - методику организации соревнований по игре в волейбол;  *Уметь:*  - выполнять технические элементы подачи, приема, передачи, атакующего удара и блоков на учебно-тренировочных занятиях;  - организовать соревнования по игровым видам спорта с различным возрастным контингентом;  *Владеть:*  - терминологией игрового вида спорта «Волейбол»;  - основами организации соревнований и судействапо волейболу. |

Результаты освоения дисциплины зависят от групп, образованных на основании медицинского заключения:

– основная группа. К основной группе относятся обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющие достаточную физическую подготовленность. В данной группе следует использовать обязательные виды занятий согласно учебной программе в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов, то есть для группы предписаны занятия физической культурой, в том числе и по игровым видам спорта, без ограничений и участие в соревнованиях;

– подготовительная группа.К подготовительной группе относятся обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточные физическое развитие и физическую подготовленность. Обучающиеся, отнесенные к этой группе, занимаются по учебным программам при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований. То есть, занятия проводятся с незначительными ограничениями физических нагрузок, обучающие не выставляются на соревнования, но способны в рамках соревнований вести протоколы и судить игровые виды спорта;

– специальная медицинская группа. К специальной медицинской группе относят обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний, а также обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Комплектование специальных медицинских учебных групп осуществляется с учетом пола, характера заболеваний обучающихся, уровня их физического и функционального состояния (на основании заключения(справки) врачебной комиссии). Таким образом, обучающимся данной группы показанысистематические занятия физическими упражнениями, в том числе игровыми видами спорта, со значительными ограничениями физических нагрузок в зависимости от видов заболеваний.Учебный процесс в специальной учебной группе направлен на:

- избирательность средств (подбор упражнений и дозирование нагрузки) с учетомимеющихся показаний и противопоказаний;

- формирование у обучающихся волевых компонентов, интереса, активности и объективнойпотребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;

- освоение обучающимися знаний по методике использования средств физическойкультуры, в том числе игровых видов спорта, при заболевании, по контролю физического и функционального состояния организма;

- укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, расширение функциональных

возможностей, повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиямокружающей среды.

На основании диагноза заболеваний и функциональных возможностей организма обучающиеся распределяются по подгруппам: «А», «Б» и «В».

Подгруппа «A» формируется из студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной системы. Основным содержанием занятий в этой группе являются дыхательные упражнения и упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание), позволяющие совершенствовать аэробные возможности занимающихся. Использование физической нагрузки в данной подгруппе должно подвергаться строгому индивидуальному дозированию.

Подгруппа «Б» состоит из студентов с заболеваниями органов пищеварения (язвенной болезнью, хроническим гастритом, колитом, холециститом), печени, эндокринной и мочеполовой системы. В эту же подгруппу включаются лица со средней и высокой степенью миопии. В данной подгруппе преимущественно используются упражнения основной гимнастики, облегченный вариант игровых упражнений, включенные в программы лечения конкретных заболеваний.

Подгруппа «В» комплектуется из студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата: остаточными явлениями паралича, парезов, после перенесения травм верхних и нижних конечностей, с остаточными явлениями костного туберкулеза, деформацией грудной клетки, сколиозами. В этой группе используются упражнения, способствующие совершенствованию осанки, опорно-двигательного аппарата, общеразвивающие и корригирующие физические упражнения.

Используется группировка упражнений по их конкретному назначению в процессе выполнения двигательных действий. Для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, они подразделяются на общеразвивающие (общеукрепляющие) и специальные. Общеукрепляющие упражнения направлены на оздоровление и укрепление всего организма. Специальные упражнения оказывают избирательное воздействие на ту или иную часть опорно-двигательного аппарата. Одни и те же упражнения, в зависимости от физического состояния, диагноза заболевания и методики их применения, могут способствовать решению разных задач.

Занятие в специальной медицинской группе строится по стандартной схеме (подготовительная, основная и заключительная части), однако, в отличие от обычных, имеет свои принципиальные особенности.

В подготовительной части занятия выполняются общеразвивающиеупражнения (в медленном и среднем темпе), чередуясь с дыхательными. Нагрузка повышается постепенно; применяются такие упражнения, которые обеспечивают подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. В этой части урока не следует использовать много новых упражнений, а также интенсивные нагрузки.

В основной части занятия занимающиеся овладевают основными двигательными навыками, получают определенную для них максимальную физическую нагрузку, испытывают эмоциональное напряжение. Подбор упражнений в этой части занятия предусматривает решение ряда задач: овладение простейшими двигательными навыками, разностороннее развитие (в пределах возможностей занимающихся) основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. Большое внимание уделяется развитию гибкости и улучшению координации движений. С этой целью применяются бег (отрезки по 20-30 м), чередующийся с ускоренной ходьбой, метания, подвижные игры, эстафеты, упражнения на равновесие.

В заключительной части занятия используются упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки (ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и др.).

Особое значение при работе с группой приобретает принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, предусматривающий увеличение объема и интенсивности нагрузок по мере роста функциональных возможностей организма. На начальном этапе учебно-тренировочного процесса студентов специальных медицинских групп используются нагрузки малой интенсивности. Частота сердечных сокращений (ЧСС) составляет 90-100 уд./мин., что на 25–30 % выше исходного уровня (70–77 уд./мин.). Дозировано включается физическая нагрузка средней интенсивности, повышающая частоту пульса до 40–50 % от исходной величины (до 100–115 уд./мин.). По мере роста функциональных возможностей организма используется нагрузка средней интенсивности и дозировано выше средней. ЧСС составляет 130–140 уд./мин., что на 70–80 % выше исходного уровня.

1. **Указание места дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина Б1.В.ДВ.07.01Игровые виды спорта: «Волейбол» является дисциплиной по выбору вариативной части блока Б.1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Код  дисциплины | Наименование  дисциплины | Содержательно-логические связи | | Коды форми-руемых компе-тенций |
| Наименование дисциплин, практик | |
| на которые опирается содержание данной учебной дисциплины | для которых содержание данной учебной дисциплины является опорой |
| Б1.В.ДВ.07.01 | Игровые виды спорта: «Волейбол» | Успешное освоение программы учебного предмета:  Физическая культура (образовательные программы среднего общего образования; образовательные программы среднего профессионального образования) | Успешное освоение дисциплины закладывает основы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ОК-8  ПК-6 |

**4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Объем учебной дисциплины – 328 академических часов (9 зачетных единиц)

Из них:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Очная форма обучения | Заочная форма  обучения |
| Контактная работа | 328 | 32 |
| *Лекций* |  |  |
| *Лабораторных работ* |  |  |
| *Практических занятий* | 328 | 32 |
| Самостоятельная работа обучающихся |  | 280 |
| Контроль |  | 16 |
| Формы промежуточной аттестации | зачет в 1,2,3,4,5,6 семестре | зачет на 1,2,3,4 курсах |

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

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки обучающимся предоставляется право выбора определенного игрового вида спорта из предложенного Академией перечня: волейбол; баскетбол; мини-футбол. Обучающийся подает заявление на имя ректора с просьбой закрепить его в группе по выбранному игровому виду спорта, при формировании группы учитывается мнение большинства обучающихся.

**5.1. Тематический план для очной формы обучения – Игровые виды спорта: «Волейбол»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Семестр 1 |  | |  |  |  |  |  |
| Игровые виды спорта (волейбол) |  | | Лек | Лаб | Пр | СРС | **Всего** |
| Тема № 1. Виды волейбола. Правила соревнований игры в волейбол. Демонстрация техники приемов. Общефизическая подготовка развитие мышц: туловища, рук, ног. Отработка элементов техники передвижений, работа в группах, парах. | Всего часов | |  |  | 18 |  | **18** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 2. Стойки и перемещения, их сочетания (бег, скачок, остановки). Передача мяча сверху в опорном положении. Отработка элементов техники, работа в группах, парах. Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие прыгучести. | Всего часов | |  |  | 12 |  | **12** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 3. Нижняя прямая подача. Передача мяча снизу на месте. Отработка навыков, работа в группах, парах.Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств мышц туловища. | Всего часов | |  |  | 12 |  | **12** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 4. Нижняя боковая подача. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств пояса верхних конечностей. Прием с верху. Учебная игра с некоторым отступлением от правил. | Всего часов | |  |  | 12 |  | **12** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Всего |  | |  |  | *54* |  | ***54*** |
| Контроль (зачет) |  |  | |  |  |  |  |
| Итого с зачетом |  | |  |  |  |  |  |
| Семестр 2 | | | | | | | |
| Игровые виды спорта (волейбол) |  | | Лек | Лаб | Пр | СРС | **Всего** |
| Тема № 5. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Отработка навыков в парах подача- прием. Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств пояса нижних конечностей.Учебная игра с заданием по технике подач. Организация соревнований по игровым видам спорта. | Всего часов | |  |  | 12 |  | **12** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 6. Прием снизу двумя руками в опорном положении. Верхняя прямая подача Отработка технических действий в парах.Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие мышц брюшного пресса. | Всего часов | |  |  | 12 |  | **12** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 7 . Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки). Передача мяча сверху в опорном положении – прием сверху/снизу.Совершенствование технических действий в парах. Учебная игра с заданием по технике: подача –прием – 2 – 3 передачи. | Всего часов | |  |  | 18 |  | **18** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 8 . Нижняя прямая подача. Передача мяча снизу на месте. Отработка технических действий впарах. Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие прыгучести.Учебная игра с заданием по технике: подача – прием – передача – атакующий удар. | Всего часов | |  |  | 12 |  | **12** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Всего | Всего часов | |  |  | 54 |  | **54** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Контроль (зачет) |  |  | |  |  |  |  |
| Итого с зачетом |  | |  |  |  |  | ***54*** |
| Семестр 3 | | | | | | | |
| Игровые виды спорта (волейбол) |  | | Лек | Лаб | Пр | СРС | **Всего** |
| Тема № 9. Дальнейшее совершенствование техники подачи:Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Прием, передача: нижняя /верхняя – атакующий удар. | Всего часов | |  |  | 12 |  | **12** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 10. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Отработка навыков приема. Учебная игра с заданием по технике.Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств пояса верхних конечностей. Организация соревнований по игровым видам спорта. | Всего часов | |  |  | 12 |  | **12** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 11. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Прием – передача – атакующий удар – Блок. Учебная игра.Комплекс упражнений на развитие силовых качеств пояса нижних конечностей. | Всего часов | |  |  | 12 |  | **12** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 12. Прием сверху в опорном положении. Совершенствование техники подач – приема – передач. В парах, тройках. Комплекс упражнений на развитие силовых брюшного пресса. Учебная игра с заданием по технике. | Всего часов | |  |  | 18 |  | **18** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Всего |  | |  |  | 54 |  | **54** |
| Контроль (зачет) |  |  | |  |  |  |  |
| Итого с зачетом |  | |  |  |  |  | ***54*** |
| Семестр 4 | | | | | | | |
| Игровые виды спорта (волейбол) |  | | Лек | Лаб | Пр | СРС | **Всего** |
| Тема № 13. Дальнейшее совершенствование техники приема сверху и снизу в опорном положении. Приема – передачи – атакующий удар – блок из 2 игроков – со страховкой. Отработка навыков, работа в группах, парах и тройках. Учебная – тренировочная игра различными заданиями. | Всего часов | |  |  | 12 |  | **12** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 14. Подача на точность: Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача. Совершенствование техники работа в группах, парах. Учебно – тренировочная игра заданиями по технике подача - прием. | Всего часов | |  |  | 12 |  | **12** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 15. Дальнейшее совершенствование техники подач – приема – передачи – атакующий удар – блок. Совершенствование специальной выносливости. Учебно – тренировочная игра.Организация соревнований по игровым видам спорта. | Всего часов | |  |  | 12 |  | **12** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Темам № 16. Дальнейшее совершенствование индивидуальных волейбольных стоек (высокая, средняя, низкая); перемещений (взад-вперед и влево-вправо).  Упражнения на точность попадания мячом приподачах(в зоны), передачах, атакующих ударов.Игра с соблюдением все правил. | Всего часов | |  |  | 18 |  | **18** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Всего | Всего часов | |  |  | 54 |  | **54** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Контроль (зачет) |  |  | |  |  |  |  |
| Итого с зачетом |  | |  |  |  |  | ***54*** |
| Семестр 5 | | | | | | | |
| Игровые виды спорта (волейбол) |  | | Лек | Лаб | Пр | СРС | **Всего** |
| Тема № 17. Совершенствование техникипередачи сверху двумя руками в прыжке. Дальнейшее совершенствование индивидуальных технический действий в парах, тройках. Учебная игра с заданием по технике. | Всего часов | |  |  | 12 |  | **12** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 18. Дальнейшее совершенствование индивидуальной техники прямого нападающего удара. Блок одиночный в паре. Организация соревнований по игровым видам спорта. | Всего часов | |  |  | 18 |  | **18** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 19. Дальнейшее совершенствование индивидуальной техники атакующего удара с переводом. Прием – передача в парах, тройке. Общефизическая подготовка.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств пояса верхних конечностей. | Всего часов | |  |  | 12 |  | **12** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 20. Индивидуальное блокирование. Совершенствование техники блока в паре. Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие прыгучести. Учебная игра с заданием по технике. | Всего часов | |  |  | 12 |  | **12** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Всего | Всего часов | |  |  | 54 | 0 | **54** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Контроль (зачет) |  |  | |  |  |  |  |
| Итого с зачетом |  | |  |  |  |  | ***54*** |
| Семестр 6 | | | | | | | |
| Игровые виды спорта (волейбол) |  | | Лек | Лаб | Пр | СРС | **Всего** |
| Тема № 21. Игра в команде: передачи. Совершенствование индивидуальных тактических действий. Дальнейшее совершенствование паса предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия.Игра с соблюдением всех правил. | Всего часов | |  |  | 20 |  | **20** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 22. Дальнейшее совершенствование индивидуальных тактических действий в защите и нападении. Отработка навыков игры у сетки. Подача и пас предплечьями. Прием подачи взадних зонах: правой и левой.Учебная игра с заданием по технике (индивидуально для каждого игрока команды) | Всего часов | |  |  | 20 |  | **20** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 23.Дальнейшее совершенствование индивидуальной техники и тактики в нападении, защите (в группе, парах, тройке). Игра с соблюдением всех правил. | Всего часов | |  |  | 18 |  | **18** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Всего | Всего часов | |  |  | 58 |  | **58** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Контроль (зачет) |  |  | |  |  |  |  |
| Итого с зачетом |  | |  |  |  |  | ***58*** |

**5.2. Тематический план для заочной формы обучения – Игровые виды спорта: «Волейбол»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела дисциплины |  | | Лек | Лаб | Пр | СРС | **Всего** |
| Игровые виды спорта (волейбол) | | | | | | | |
| Тема № 1. Виды волейбола. Правила соревнований игры в волейбол. Демонстрация техники приемов. Общефизическая подготовка развитие мышц: туловища, рук, ног. Отработка элементов техники передвижений, работа в группах, парах. | Всего часов | |  |  | 2 | 8 | **10** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 2. Стойки и перемещения, их сочетания (бег, скачок, остановки). Передача мяча сверху в опорном положении. Отработка элементов техники, работа в группах, парах. Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие прыгучести. | Всего часов | |  |  | 2 | 8 | **10** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 3. Нижняя прямая подача. Передача мяча снизу на месте. Отработка навыков, работа в группах, парах. Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств мышц туловища. | Всего часов | |  |  | 2 | 6 | **8** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 4. Нижняя боковая подача. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств пояса верхних конечностей. Прием с верху. Учебная игра с некоторым отступлением от правил. | Всего часов | |  |  | 2 | 6 | **8** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 5. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Отработка навыков в парах подача- прием. Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств пояса нижних конечностей. Учебная игра с заданием по технике подач. | Всего часов | |  |  |  | 8 | **8** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 6. Прием снизу двумя руками в опорном положении. Верхняя прямая подача Отработка технических действий в парах. Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие мышц брюшного пресса. | Всего часов | |  |  |  | 6 | **6** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Всего | Всего часов | |  |  | *8* | *42* | ***50*** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Контроль зачет |  |  | |  |  |  | **4** |
| Итого с зачетом |  | |  |  |  |  | ***54*** |
| Тема № 7 . Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки). Передача мяча сверху в опорном положении – прием сверху/снизу. Совершенствование технических действий в парах. Учебная игра с заданием по технике: подача –прием – 2 – 3 передачи. | Всего часов | |  |  | 2 | 8 | **10** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 8 . Нижняя прямая подача. Передача мяча снизу на месте. Отработка технических действий в парах. Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие прыгучести. Учебная игра с заданием по технике: подача – прием – передача – атакующий удар. | Всего часов | |  |  | 2 | 8 | **10** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 9. Дальнейшее совершенствование техники подачи: Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Прием, передача: нижняя /верхняя – атакующий удар. Организация соревнований по игровым видам спорта. | Всего часов | |  |  | 2 | 6 | **8** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 10. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Отработка навыков приема. Учебная игра с заданием по технике. Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств пояса верхних конечностей. | Всего часов | |  |  | 2 | 6 | **8** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 11. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Прием – передача – атакующий удар – Блок. Учебная игра. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств пояса нижних конечностей. | Всего часов | |  |  |  | 14 | **14** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Всего | Всего часов | |  |  | *8* | *42* | ***50*** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Контроль зачет |  |  | |  |  |  | **4** |
| Итого с зачетом |  | |  |  |  |  | ***54*** |
| Тема № 12. Прием сверху в опорном положении. Совершенствование техники подач – приема – передач. В парах, тройках. Комплекс упражнений на развитие силовых брюшного пресса. Учебная игра с заданием по технике. | Всего часов | |  |  | 2 | 22 | **24** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 13. Дальнейшее совершенствование техники приема сверху и снизу в опорном положении. Приема – передачи – атакующий удар – блок из 2 игроков – со страховкой. Отработка навыков, работа в группах, парах и тройках. Учебная – тренировочная игра различными заданиями. | Всего часов | |  |  | 2 | 8 | **10** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 14. Подача на точность: Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача. Совершенствование техники работа в группах, парах. Учебно – тренировочная игра заданиями по технике подача - прием. | Всего часов | |  |  | 2 | 10 | **12** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 15. Дальнейшее совершенствование техники подач – приема – передачи – атакующий удар – блок. Совершенствование специальной выносливости. Учебно – тренировочная игра. | Всего часов | |  |  | 2 | 18 | **20** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Темам № 16. Дальнейшее совершенствование индивидуальных волейбольных стоек (высокая, средняя, низкая); перемещений (взад-вперед и влево-вправо). Упражнения на точность попадания мячом при подачах(в зоны), передачах , атакующих ударов. Игра с соблюдением все правил. | Всего часов | |  |  |  | 20 | **20** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 17. Совершенствование техники передачи сверху двумя руками в прыжке. Дальнейшее совершенствование индивидуальных технический действий в парах, тройках. Учебная игра с заданием по технике. | Всего часов | |  |  |  | 18 | **18** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Всего | Всего часов | |  |  | *8* | *96* | ***104*** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Контроль зачет |  |  | |  |  |  | **4** |
| Итого с зачетом |  | |  |  |  |  | ***108*** |
| Тема № 18. Дальнейшее совершенствование индивидуальной техники прямого нападающего удара. Блок одиночный в паре. Организация соревнований по игровым видам спорта. | Всего часов | |  |  | 2 | 6 | **8** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 19. Дальнейшее совершенствование индивидуальной техники атакующего удара с переводом. Прием – передача в парах, тройке. Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств пояса верхних конечностей. | Всего часов | |  |  | 2 | 26 | **28** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 20. Индивидуальное блокирование. Совершенствование техники блока в паре.Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие прыгучести. Учебная игра с заданием по технике. | Всего часов | |  |  | 2 | 22 | **24** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 21. Игра в команде: передачи. Совершенствование индивидуальных тактических действий. Дальнейшее совершенствование паса предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия. Игра с соблюдением всех правил. | Всего часов | |  |  | 2 | 16 | **18** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 22. Дальнейшее совершенствование индивидуальных тактических действий в защите и нападении. Отработка навыков игры у сетки. Подача и пас предплечьями. Прием подачи в задних зонах: правой и левой. Учебная игра с заданием по технике (индивидуально для каждого игрока команды) | Всего часов | |  |  |  | 20 | **20** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Тема № 23. Дальнейшее совершенствование индивидуальной техники и тактики в нападении, защите (в группе, парах, тройке). Игра с соблюдением всех правил. | Всего часов | |  |  |  | *8* | ***8*** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Всего | Всего часов | |  |  | 8 | 100 | **108** |
| *В т.ч. в интер-акт. ф.* | |  |  |  |  |  |
| Контроль зачет |  |  | |  |  |  | **4** |
| Итого с зачетом |  | |  |  |  |  | ***112*** |

***\* Примечания:***

**Для обучающихся по индивидуальному учебному плану:**

При разработке образовательной программы высшего образования в части рабочей программы дисциплины **«Игровые виды спорта:«Волейбол»** в соответствии с требованиями частей 3-5 статьи 13, статьи 30, пункта 3 части 1 статьи 34 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; пунктов 43-47 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры - **объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся устанавливается образовательной организацией в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом** при освоении образовательной программы обучающимся, который имеет среднее профессиональное или высшее образование, и (или) обучается по образовательной программе высшего образования, и (или) имеет способности и (или) уровень развития, позволяющие освоить образовательную программу в более короткий срок по сравнению со сроком получения высшего образования по образовательной программе, установленным Академией в соответствии с ФГОС ВО (ускоренное обучение такого обучающегося по индивидуальному учебному плану в порядке, установленном локальным нормативным актом образовательной организации «Положением об обучении по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренном обучении, студентов, осваивающих основные профессиональные образовательные программы высшего образования - программы бакалавриата, магистратуры», одобренное на заседании Ученого совета от 31.08. 2017 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 31.08.2017 (протокол заседания № 1), утвержденным приказом ректора от 31.08.2017 №40

**Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья:**

При разработке адаптированной образовательной программы высшего образования в части рабочей программы дисциплины **«Игровые виды спорта: «Волейбол»**, а для инвалидов - индивидуальной программы реабилитации инвалида в части программы рабочей программы дисциплины «Адаптационный модуль по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»в соответствии с требованиями статьи 79 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; федеральными и локальными нормативными актами, Уставом Академии образовательная организация устанавливает конкретное содержание рабочей программы дисциплины **«Игровые виды спорта Волейбол»** и условия организации и проведения конкретных видов учебных занятий, составляющих контактную работу обучающихся с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (при наличии факта зачисления таких обучающихся с учетом конкретных нозологий).

**Для лиц, зачисленных для продолжения обучения в соответствии с частью 5 статьи 5 Федерального закона от 05.05.2014 № 84-ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов - Республики Крым и города федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».**

При разработке образовательной программы высшего образования в части рабочей программы дисциплины «Игровые виды спорта (волейбол)» в соответствии с требованиями частей 3-5 статьи 13, статьи 30, пункта 3 части 1 статьи 34 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся устанавливается образовательной организацией в соответствии с реализуемой Академией образовательной программой высшего образования устанавливается образовательной организацией в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающимися, зачисленными для продолжения обучения в соответствии с частью 5 статьи 5 Федерального закона от 05.05.2014 № 84-ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов - Республики Крым и города федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», в течение установленного срока освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки: 45.03.01 Филология (уровень бакалавриата), Направленность (профиль) программы «Зарубежная филология (английский язык и литература)», вид учебной деятельности – программа академического бакалавриата; виды профессиональной деятельности: организационно-управленческая, информационно-методическая, коммуникативная, проектная, вспомогательно-технологическая (исполнительская), организационно-регулирующая, исполнительно-распорядительная; очная и заочная формы обучения) с учетом курса, на который они зачислены (указанный срок может быть увеличен не более чем на один год по решению Академии, принятому на основании заявления обучающегося).

**5.3 Содержание дисциплины**

Тема № 1. Виды волейбола.Классический, пляжный волейбол. Правила соревнований игры в волейбол. Разметка площадки, высота сетки у мужчин и женщин, зоны, подачи и прием. Демонстрация техники приемов. Подачи: верхняя, нижняя, нижняя боковая. Общефизическая подготовка развитие мышц: туловища, рук, ног. Совершествование физических качеств сила, выносливость, скорость, координация. Отработка элементов техники передвижений, работа в группах, парах.В шаге и прыжке

Тема № 2. Стойки и перемещения, их сочетания (бег, скачок, остановки). Высокая, средняя, низкая. Передача мяча сверху в опорном положении. Техника. Отработка элементов техники, работа в группах, парах. Общефизическая подготовка Совершенствование скоростных качеств Комплекс упражнений на развитие прыгучести. Прыжки в длину, в высоту с места, в глубину.

Тема № 3. Нижняя прямая подача. Техника. Передача мяча снизу на месте. Отработка навыков, работа в группах, парах. Передача мяча снизу в парах – техника. Общефизическая подготовка. Совершенствование скоростных качеств. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств мышц туловища. Комплекс упражнений на развитие мышц спины, брюшного пресса, косых мышц.

Тема № 4. Нижняя боковая подача. Техника. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении.Техника передачи в парах. Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств пояса верхних конечностей. Прием сверху. Техника. Учебная игра с некоторым отступлением от правил. (касание сетки при приеме снизу)

Тема № 5. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Техника Отработка навыков в парах подача- прием. Верхняя и нижняя передача. Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств пояса нижних конечностей. Учебная игра с заданием по технике подач (по зонам)

Тема № 6. Прием снизу двумя руками в опорном положении. Техника. Верхняя прямая подача. (С места, в шаге) Отработка технических действий в парах. Прием – передача – сверху/снизу. Общефизическая подготовка. (Совершенствование выносливости – методика). Комплекс упражнений на развитие мышц брюшного пресса. ( Различных исходных положениях).

Тема № 7 . Стойки и перемещения и их сочетания. Техника. (бег, скачок, остановки). Передача мяча сверху в опорном положении – прием сверху/снизу. Совершенствование технических действий в парах. Учебная игра с заданием по технике: подача-прием – 2 – 3 передачи.

Тема № 8 . Нижняя прямая подача. Техника. Передача мяча снизу на месте. В парах. Отработка технических действий в парах (прием – передача). Общефизическая подготовка. Совершенствование специальной прыгучести. Комплекс упражнений на развитие прыгучести. Учебная игра с заданием по технике: подача – прием – передача – атакующий удар. Комплекс упражнений на развитие прыгучести.

Тема № 9. Дальнейшее совершенствование техники подачи: Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Прием, передача: нижняя /верхняя – атакующий удар. Организация соревнований по игровым видам спорта.

Тема № 10. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Техника. Отработка навыков приема. Сверху/снизу, на месте в прыжке. Учебная игра с заданием по технике – атакующих действий. Общефизическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств пояса верхних конечностей.

Тема № 11. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Техника. Прием – передача – атакующий удар – Блок. Учебная игра – в защите. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств пояса нижних конечностей.

Тема № 12. Прием сверху в опорном положении.Техника. Совершенствование техники подач – приема – передач. В парах, тройках. Комплекс упражнений на развитие силовых брюшного пресса в различных исходных положениях с отягощением. Учебная игра с заданием по технике - защиты.

Тема № 13. Дальнейшее совершенствование техники приема сверху и снизу в опорном положении. Техника. Приема – передачи – атакующий удар – блок из 2 игроков – со страховкой (со сменой партнеров). Отработка навыков, работа в группах, парах и тройках в защите и нападении. Учебная – тренировочная игра – Подача в зоны – прием с переходом на атакующий удар.

Тема № 14. Подача на точность: Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача. (по зонам). Совершенствование техники: работа в группах, парах (в защите). Учебно – тренировочная игра заданиями по технике подача – прием (со сменой партнеров).

Тема № 15. Дальнейшее совершенствование техники подач – приема – передачи – атакующий удар – блок. Совершенствование специальной выносливости (методика, комплекс упражнений). Учебно – тренировочная игра – в нападении.

Темам № 16. Дальнейшее совершенствование индивидуальных волейбольных стоек (высокая, средняя, низкая); перемещений (взад-вперед и влево-вправо). Упражнения на точность попадания мячом при подачах(в зоны), передачах , атакующих ударов. Игра с соблюдением все правил.

Тема № 17. Совершенствование техники передачи сверху двумя руками в прыжке. Дальнейшее совершенствование индивидуальных технический действий в парах, тройках. Учебная игра с заданием по технике в защите.

Тема № 18. Дальнейшее совершенствование индивидуальной техники прямого нападающего удара. Блок одиночный в паре.Организация соревнований по игровым видам спорта.

Тема № 19. Дальнейшее совершенствование индивидуальной техники атакующего удара с переводом. Прием – передача в парах, тройке (техника). Общефизическая подготовка – совершенствование скоростно-силовых качеств волейболистов. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств пояса верхних конечностей.

Тема № 20. Индивидуальное блокирование. Техника. Совершенствование техники блока в паре (со сменой пареров). Общефизическая подготовка – скоростной выносливости. Комплекс упражнений на развитие прыгучести. Учебная игра с заданием по технике блокирования ведущего игрока соперника.

Тема № 21. Игра в команде: передачи. Техника. Совершенствование индивидуальных тактических действий. Дальнейшее совершенствование паса предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия. Игра с соблюдением всех правил.

Тема № 22. Дальнейшее совершенствование индивидуальных тактических действий в защите и нападении. Отработка навыков игры у сетки. Подача и пас предплечьями. Прием подачи в задних зонах: правой и левой. Учебная игра с заданием по технике (индивидуально для каждого игрока команды)

Тема № 23. Дальнейшее совершенствование индивидуальной техники и тактики в нападении, защите (в группе, парах, тройке). Игра с соблюдением всех правил.

**6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Игровые виды спорта (волейбол) » /Е.А. Сергиевич – Омск: Изд-во Омской гуманитарной академии, 2023.
2. Положение о формах и процедуре проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата и магистратуры, одобренное на заседании Ученого совета от 28.08. 2017 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), утвержденное приказом ректора от 28.08.2017 №37.
3. Положение о правилах оформления письменных работ и отчётов обучающихся, одобренное на заседании Ученого совета от 29.08.2016 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 29.08.2016 (протокол заседания № 1), утвержденное приказом ректора от 01.09.2016 № 43в.
4. Положение об обучении по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренном обучении, студентов, осваивающих основные профессиональные образовательные программы высшего образования - программы бакалавриата, магистратуры, одобренное на заседании Ученого совета от 28.08. 2017 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), утвержденное приказом ректора от 28.08.2017 №37.

**7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

***Основная:***

1. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С.С. Даценко [и др.]. **–** Электрон. текстовые данные. **–** М.: Спорт, 2016. **–** 456 c. **–** Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html> . **–** ЭБС «IPRbooks»(дата обращения: 04.07.2019).

2. Волейбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ **–** Электрон. текстовые данные. **–** Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. **–** 44 c. **–** Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65709.html..>. (дата обращения: 04.07.2019).

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол [Электронный ресурс]/ **–** Электрон. текстовые данные. **–** М.: Спорт, 2016. **–** 24 c. **–** Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65586.html..>. **–**  ЭБС «IPRbooks» (дата обращения: 04.07.2019).

***Дополнительная:***

1. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение [Электронный ресурс]/ Фомин Е.В., Булыкина Л.В. **–** Электрон. текстовые данные. **–** М.: Спорт, 2015. **–** 88 c. **–** Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43904.html> . **–** ЭБС «IPRbooks»(дата обращения: 04.07.2019).

2.Основы обучения технике игры в волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.А. Гераськин [и др.]. **–** Электрон. текстовые данные. **–** Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. **–** 280 c. **–** Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65006.html..>. **–** ЭБС «IPRbooks» (дата обращения: 04.07.2019).

**8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. ЭБС IPRBooks. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>
2. ЭБС издательства «Юрайт». Режим доступа: <http://biblio-online.ru>
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Режим доступа: <http://window.edu.ru/>
4. Научная электронная библиотека e-library.ru. Режим доступа: <http://elibrary.ru>
5. Ресурсы издательства Elsevier. Режим доступа: <http://www.sciencedirect.com>
6. Федеральный портал «Российское образование». Режим доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
7. Журналы Кембриджского университета. Режим доступа: <http://journals.cambridge.org>
8. Журналы Оксфордского университета. Режим доступа: <http://www.oxfordjoumals.org>
9. Словари и энциклопедии на Академике. Режим доступа: <http://dic.academic.ru/>
10. Сайт Библиотеки по естественным наукам Российской академии наук. Режим доступа: <http://www.benran.ru>
11. Сайт Госкомстата РФ. Режим доступа: <http://www.gks.ru>
12. Сайт Российской государственной библиотеки. Режим доступа: <http://diss.rsl.ru>
13. Базы данных по законодательству Российской Федерации. Режим доступа: <http://ru.spinform.ru>

Каждый обучающийся Омской гуманитарной академии в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (электронной библиотеке) и к электроннойинформационно-образовательной среде Академии. Электронно-библиотечная система(электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивают возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеетсядоступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и отвечает техническим требованиям организации как на территорииорганизации, так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда Академии обеспечивает:доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, кизданиям электронных библиотечных систем и электронным образовательным ресурсам,указанным в рабочих программах;фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестациии результатов освоения основной образовательной программы;проведение всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализациякоторых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционныхобразовательных технологий;формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранениеработ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы со стороны любых участниковобразовательного процесса;взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числесинхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет».

**9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Для того чтобы успешно освоить дисциплину: Игровые виды спорта: «Волейбол» обучающиеся должны выполнить следующие методические указания.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины для подготов-ки к практическим занятиям:

По учебному плану лекции по дисциплине: Игровые виды спорта: «Волейбол» не предусмотрены. Обучающийся, тем не менее, обязан ознакомиться с некоторыми теоретическими положениями по дисциплине «Игровые виды спорта (волейбол)», например, «Структура и методика проведения тренировочных занятий», «Медико-биологическое обеспечение, врачебный контроль»; «Этапы учебно-тренировочной подготовки». В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины для **самостоятельной работы:**

Самостоятельная работа студента является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий. Самостоятельная работа студентов осуществляется в аудиторной и внеаудиторной формах.

Самостоятельная работа студента является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий. Самостоятельная работа студентов осуществляется в аудиторной и внеаудиторной формах. Самостоятельная работа студентов в аудиторное время может включать: − конспектирование (составление тезисов); − работу со справочной и методической литературой; − работу с нормативными правовыми актами; − выступления с докладами, сообщениями на конференциях; − участие в тестировании и др.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по учебной дисциплине «Игровые виды спорта» может включать:

1. Занятия в секции волейбола во внеурочное время.
2. Занятия по общефизической подготовки (кроссовая подготовка, силовая)
3. Самостоятельное составление (или с помощью преподавателя) индивидуального плана подготовки по волейболу:

- комплексов физических упражнений для укрепления здоровья;

- развития или совершенствование отдельных физического качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости);

- совершенствование индивидуальных технических действий в волейболе.

3. Самостоятельные занятия по повышению технической и тактической подготовки

4. Участие в спортивных соревнованиях и праздниках Академии

5. Участие в городских, областных, республиканских соревнованиях по волейболу.

Перед тем как приступить к самостоятельным занятиям по волейболу, необходимо проконсультироваться с врачом, который оценит состояние вашего здоровья. И даст свои рекомендации, а так же с вашим преподавателем по физической культуре и спорту.

Для самостоятельных занятий или занятий по волейболу необходимо приобрести соответствующую спортивную форму: спортивны костюм, соответствующую обувь кроссовки, кеды, наколенники, футболку, шорты, носки, и др.

При проведении внеаудиторных самостоятельных занятий волейболу и общефизической подготовки следует соблюдать следующие правила:

- Вести дневник самоконтроля, с указанием ваших субъективных и объективных оценок состояния (сон, аппетит, восстановление после занятия, частота сердечных сокращений в покое, во время занятий, артериальное давление и др).

- При планировании внеаудиторных самостоятельных занятий так же необходимо соблюдать основные требования теории и методики физической культуры. Развитие или совершенствование физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости и координации движений.

- Регулярности тренировочных занятий.

- Рациональное построение и периодизацию учебно-тренировочного процесса. Вначале наращивание объема (километры, килограммы, количество тренировочных дней в микроцикле) затем повышение интенсивности.

- Смены мест занятий.

- Положительного психологического эмоционального фона во время занятий.

- Использование специальных тренажеров и приспособлений.

- Соблюдение техники безопасности.

- По окончанию тренировочных занятий использовать гигиенические средства (душ или свободное плавание).

-Использовать педагогические средства восстановления.

- По мере необходимости в течение микроцикла (мезоцикла) использовать средства восстановления (медико-биологические и психологические)

Самостоятельные занятия по дисциплине «Игровые виды спорта (волейбол)», могут носить характер:

- развития или совершенствование физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);

- совершенствования тактико-технической подготовки волейболиста (подачи, приема, передачи, атакующего удара, блокирования);

- психологической устойчивости к стрессу во время соревнований игры в волейбол;

- использование разнообразных средств восстановления после больших по объему и интенсивности тренировочных занятий (гидро.-вибро.-термовоздействия и ручной массаж, психологические средства восстановления);

Составленная программа самостоятельных занятий поИгровым видам спорта: «Волейбол» и ее реализация периодически должна корректироваться специалистом по физической культуре и спорту

При реализации разработанной индивидуальной программы занятий по волейболу обучающийся должен постоянно осуществлять врачебно-педагогический контроль и самоконтроль (ведение дневника самоконтроля, посещение физкультурно-врачебного диспансера (как минимум 2 раза в год).

Так же самостоятельная работа студентов во внеаудиторное время может состоять из теоретического раздела подготовки:

− изучения учебной и научной литературы по волейболу;

− решения конкретных задач, выданных на практических занятиях по волейболу;

− подготовки к контрольным испытаниям, тестированию физической и технической формы;

− подготовки рефератов, эссе и иных индивидуальных письменных работ по волейболу по заданию преподавателя.

Работу с литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий, монографий и статей, а также официальных материалов, в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и уловить скрытые вопросы.

Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции – это сравнительное чтение, в ходе которого студент знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивает весомость и доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Если в литературе встречаются разные точки зрения по тому или иному вопросу из-за сложности прошедших событий и правовых явлений, нельзя их отвергать, не разобравшись. При наличии расхождений между авторами необходимо найти рациональное зерно у каждого из них, что позволит глубже усвоить предмет изучения и более критично оценивать изучаемые вопросы. Знакомясь с особыми позициями авторов, нужно определять их схожие суждения, аргументы, выводы, а затем сравнивать их между собой и применять из них ту, которая более убедительна.

Следующим этапом работыс литературными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Можно делать записи на отдельных листах, которые потом легко систематизировать по отдельным темам изучаемого курса. Другой способ – это ведение тематических тетрадей-конспектов по одной какой-либо теме. Впоследствии эта информации может быть использована при написании текста реферата или другого задания.

Таким образом, при работе с источниками и литературой важно уметь:

* сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
* обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
* фиксировать основное содержание сообщений; формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения; составлять план, формулировать тезисы;
* готовить и презентовать развернутые сообщения типа доклада;
* работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
* пользоваться реферативными и справочными материалами;
* контролировать свои действия и действия своих товарищей, объективно оценивать свои действия;
* обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам.

**Подготовка к промежуточной аттестации**:

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;

- внимательно прочитать рекомендованную литературу;

- составить краткие конспекты ответов (планы ответов);

- подготовиться в сдаче практических нормативов по технике волейбола и общефизической подготовки.

**10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

При проведении занятий лекционного типа активно используется компьютерная техника для демонстрации компьютерных презентаций с помощью программы Microsoft Power Point, видеоматериалов, слайдов.

На практических занятиях студенты представляют компьютерные презентации, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

Электронная информационно-образовательная среда Академии, работающая на платформе LMS Moodle, обеспечивает:

• доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к изданиям электронных библиотечных систем ( ЭБС IPRBooks, ЭБС Юрайт ) и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах;

• фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения программы бакалавриата;

• проведение всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

• формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы со стороны любых участников образовательного процесса;

• взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет».

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются следующие информационные технологии:

• сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации;

• обработка текстовой, графической и эмпирической информации;

• подготовка, конструирование и презентация итогов исследовательской и аналитической деятельности;

• самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;

• использование электронной почты преподавателями и обучающимися для рассылки информации, переписки и обсуждения учебных вопросов.

• компьютерное тестирование;

• демонстрация мультимедийных материалов.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

• Microsoft Windows XP Professional SP3

• Microsoft Office Professional 2007 Russian

• АнтивирусКасперского

• Cистема управления курсами LMS Moodle

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

• Справочная правовая система «Консультант Плюс» - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/edu/student/study/>

• Справочная правовая система «Гарант» - Режим доступа: <http://edu.garant.ru/omga/>

• Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>

• Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>

• Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>

• Союз социальных педагогов и социальных работников [www.ssopir.ru](http://www.ssopir.ru)

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

Для осуществления образовательного процесса по образовательной программе по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» Академия располагает материально-технической базой, соответствующей противопожарным правилам и нормам, обеспечивающим проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории учебных корпусов, расположенных по адресу г. Омск, ул. 4 Челюскинцев, 2а, г. Омск, ул. 2 Производственная, д. 41/1

Для проведения групповых и индивидуальных консультаций: учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций, материально-техническое оснащение которых составляют: столы компьютерные, стол преподавательский, стулья, учебно-наглядные пособия: наглядно-дидактические материалы, доска, компьютер (8 шт.), Линко V8.2, Операционная система Microsoft Windows XP, Microsoft Office Professional Plus 2007, LibreOffice Writer, LibreOffice Calc, LibreOffice Impress, LibreOffice Draw, LibreOffice Math, LibreOffice Base, Линко V8.2, 1С:Предпр.8.Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях, NetBeans , RunaWFE, Moodle, BigBlueButton, PSPP, GIMP, Inkscape, Scribus, Audacity, Avidemux, Deductor Academic, VirtualBox, Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный, Система контент фильтрации SkyDNS, справочно-правовая система «Консультант плюс», «Гарант», Электронно библиотечная система IPRbooks, Электронно библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» www.biblio-online.ru

Для самостоятельной работы: аудитории для самостоятельной работы, материально-техническое оснащение которых составляют: столы, специализированные стулья, столы компьютерные, компьютеры, стенды информационные, комплект наглядных материалов для стендов. Операционная система Microsoft Windows 10, Microsoft Office Professional Plus 2007, LibreOffice Writer, LibreOffice Calc, LibreOffice Impress, LibreOffice Draw, LibreOffice Math, LibreOffice Base, NetBeans , RunaWFE, Moodle, BigBlueButton, GIMP, Inkscape, Scribus, Audacity, Avidemux, Deductor Academic, Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный, Система контент фильтрации SkyDNS, справочно-правовая система «Консультант плюс», «Гарант», Интернет шлюз Traffic Inspector, Электронно библиотечная система IPRbooks, Электронно библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ».

Спортивный зал 360 м2 , расположенный в учебном корпусе Академии по адресу г. Омск, ул. 4-я Челюскинцев, 2а; две раздевалки: мужская (24м2) и женская (17,4 м2); шкафчик для хранения одежды 18Х2, в раздевалках имеются душевые (по 5,3 м2 каждая) и туалетные комнаты (в мужской раздевалке 2,2 м2, в женской – 2,6 м2). В раздевалках расположены индивидуальные шкафчики в количестве 36, по 18 в каждой раздевалке. Спортивный инвентарь для проведения занятий: мячи волейбольные – 5 шт.; сетка волейбольная – 1 шт.; Мячи баскетбольные – 5 шт.; Щиты баскетбольные с кольцом стационарные 2 шт.; Мяч футбольный – 1 шт.; Ракетки для настольного тенниса – 2 шт.; Мячи для настольного тенниса 1 уп.; шведская стенка – 6 шт.; вспомогательное оборудование для подтягивания – 6 шт.; маты гимнастические – 4 шт.; коврики гимнастические – 10 шт.; обруч гимнастический – 4 шт.; канат гимнастический – 1 шт.; Сетка бадминтонная 2 шт.

Ракетки бадминтонные 7 шт.; Воланы бадминтонные 3 шт.; насос для накачивания мячей – 1 шт; скакалки гимнастические – 5 шт.; мецинбол – 2 шт.; резиновый эспандер. – 1 шт.Стол (1 шт.), стул (2 шт.), Скамейки 6 шт. Тележка для мячей 1 шт.Ворота футбольные 2 шт.Силовые тренажеры в парке 5 шт.;

Помещение (ауд. 219 учебного корпуса,) для самостоятельной индивидуальной теоретической работыобучающихся по дисциплине «Игровые виды спорта ( волейбол)» (находящеесяпо адресу г.Омск, ул. 4-я Челюскинцев, 2а), оснащено компьютерной техникой(Операционная система Microsoft Windows 10, Microsoft Office Professional Plus 2007) с высокоскоростным подключением к сети «Интернет» с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.