

Частное образовательное учреждение высшего образования  
**«Международный университет искусств»**  
**(ЧОУ ВО «МУИ»)**

## Волейбол

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Направление подготовки **53.03.01 Музыкальное искусство эстрады**

Направленность (профиль) **53.03.01 Эстрадно-джазовое пение**

Год начала подготовки **2025**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328

в том числе:

аудиторные занятия 166

самостоятельная работа 151,4

Виды контроля на курсах:

зачеты 1, 2, 3

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

| Курс                            | 1    |      | 2  |    | 2    |      | 3  |    | 3    |      | Итого |       |
|---------------------------------|------|------|----|----|------|------|----|----|------|------|-------|-------|
|                                 | уп   | рп   | уп | рп | уп   | рп   | уп | рп | уп   | рп   | уп    | рп    |
| Практические                    | 34   | 34   | 32 | 32 | 34   | 34   | 32 | 32 | 34   | 34   | 166   | 166   |
| Контроль самостоятельной работы | 2    | 2    | 2  | 2  | 2    | 2    | 2  | 2  | 2    | 2    | 10    | 10    |
| Иная контактная работа          | 0,2  | 0,2  |    |    | 0,2  | 0,2  |    |    | 0,2  | 0,2  | 0,6   | 0,6   |
| Итого ауд.                      | 34   | 34   | 32 | 32 | 34   | 34   | 32 | 32 | 34   | 34   | 166   | 166   |
| Сам. работа                     | 27,8 | 27,8 | 34 | 34 | 27,8 | 27,8 | 34 | 34 | 27,8 | 27,8 | 151,4 | 151,4 |
| Итого                           | 64   | 64   | 68 | 68 | 64   | 64   | 68 | 68 | 64   | 64   | 328   | 328   |

Рабочая программа составлена:

методист

Иванова С.М.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

**Физическая культура и спорт (Волейбол)**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 53.03.01 Музыкальное искусство эстрады (приказ Минобрнауки России от 15.06.2017 г. № 563)

составлена на основании учебного плана по направлению подготовки (специальности) : 53.03.01 Музыкальное искусство эстрады

Утверждено на заседании учебно-методического совета университета 29.07.2024 года протокол №2.

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

|     |   |
|-----|---|
| 1.1 | Целью дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту» курсы (Мини-футбол, Баскетбол, Волейбол) является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки человека к будущей жизни и профессиональной деятельности с учетом различных двигательных действий. |
|-----|---|

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

|                   |   |
|-------------------|---|
| Цикл (раздел) ОП: |   |
| <b>2.1</b>        | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>  |
| 2.1.1             | Комплекс знаний и умений на уровне среднего общего образования.   |
| <b>2.2</b>        | <b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |
| 2.2.1             | Безопасность жизнедеятельности  |
| 2.2.2             | Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы  |

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

**УК-7.2 Поддерживает должный уровень физической подготовки средствами и методами физической культуры**

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

|            |   |
|------------|---|
| <b>3.1</b> | <b>Знать:</b>   |
| 3.1.1      | • социальную роль волейбола в развитии личности;  |
| 3.1.2      | • биологические, психолого-педагогические и практические основы физического совершенства и здорового образа жизни;  |
| 3.1.3      | • методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.   |
| <b>3.2</b> | <b>Уметь:</b>   |
| 3.2.1      | • формировать мотивационно - ценностное отношение к физической культуре и спорту по средствам игры в волейбол.  |
| 3.2.2      | • реализовывать методы и средства физической культуры, используя волейбол для самосовершенствования и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.   |
| 3.2.3      | • использовать методы общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.   |
| <b>3.3</b> | <b>Владеть:</b>   |
| 3.3.1      | • системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности. |
| 3.3.2      | • опытом творческого использования знаний, умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.   |
| 3.3.3      | • основами для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.                                      |

### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/  | Семестр / Курс | Часов | Компетенции    | Литература                   | Примечание |
|-------------|--|----------------|-------|----------------|------------------------------|------------|
|             | <b>Раздел 1. Практические занятия</b>  |                |       |                |                              |            |
| 1.1         | Цели и задачи.<br>Компетентностно-ориентированный подход по освоению дисциплины.<br>Формирование двигательных умений и навыков. /Пр/ | 1              | 2     | УК-7<br>УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |            |

|   |  |   |      |                |                              |  |
|---|--|---|------|----------------|------------------------------|--|
| 1.2   | Развитие скоростно-силовых способностей.<br>Совершенствование передачи мяча сверху.<br>Подвижные игры элементами спортивных игр. /Пр/                | 1 | 2    | УК-7<br>УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |  |
| 1.3   | Воспитание силы и гибкости.<br>Совершенствование выполнения передачи снизу.<br>Подвижные игры. /Пр/  | 1 | 2    | УК-7<br>УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |  |
| 1.4   | Развитие скоростно-силовых способностей.<br>Совершенствование выполнения прямой верхней подачи.<br>Подвижные игры. /Пр/                              | 1 | 10   | УК-7<br>УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |  |
| 1.5   | Совершенствование перемещения на волейбольной площадке, развитие координационных действий в команде.<br>Оценка физического состояния студентов. /Пр/ | 1 | 8    | УК-7<br>УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |  |
| 1.6   | Совершенствование прямого нападающего удара.<br>Развитие скоростно-силовых способностей.<br>Подвижные игры. /Пр/                                     | 1 | 10   | УК-7<br>УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |  |
| 1.7   | Самостоятельная работа. /Ср/   | 1 | 27,8 | УК-7<br>УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |  |
| <b>Раздел 2 Подготовка и сдача промежуточной аттестации</b> |  |   |      |                |                              |  |
| 2.1   | Контроль самостоятельной работы /КСР/  | 1 | 2    | УК-7<br>УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |  |
| 2.2   | Прием зачета /ИКР/   | 1 | 0,2  | УК-7<br>УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |  |
| <b>Раздел 3. Практические занятия</b>                       |  |   |      |                |                              |  |
| 3.1   | Воспитание силы и гибкости.<br>Закрепление защитных действий при нападающем ударе.<br>Тактико-техническая подготовка.<br>Подвижные игры. /Пр/        | 2 | 8    | УК-7<br>УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |  |
| 3.2   | Развитие командных навыков при защитных действиях.<br>Подвижные игры с элементами спортивных игр. /Пр/   | 2 | 8    | УК-7<br>УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |  |
| 3.3   | Промежуточный контроль передачи мяча сверху. Спортивные игры. /Пр/   | 2 | 8    | УК-7<br>УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |  |
| 3.4   | Промежуточный контроль передачи мяча снизу.<br>Оценка физического состояния студентов. Спортивные игры. /Пр/   | 2 | 8    | УК-7<br>УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |  |
| 3.5   | Самостоятельная работа /Ср/  | 2 | 34   | УК-7<br>УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |  |
| 3.6   | Контроль самостоятельной работы /КСР/  | 2 | 2    | УК-7<br>УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |  |
| <b>Раздел 4. Практические занятия</b>                       |  |   |      |                |                              |  |
| 4.1   | Судейская практика игры волейбол. /Пр/   | 2 | 7    | УК-7<br>УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |  |

|   |   |   |      |                |                              |  |
|---|---|---|------|----------------|------------------------------|--|
| 4.2   | Интегральная подготовка.<br>Спортивные и подвижные игры.<br>Разбор тактико-технических ошибок. /Пр/   | 2 | 7    | УК-7<br>УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |  |
| 4.3   | Интегральная подготовка.<br>Спортивные и подвижные игры. Разбор<br>судейских ошибок. /Пр/             | 2 | 8    | УК-7<br>УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |  |
| 4.4   | Передача мяча сверху. Двусторонняя<br>игра. /Пр/  | 2 | 6    | УК-7<br>УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |  |
| 4.5   | Передача мяча снизу. Двусторонняя игра.<br>/Пр/   | 2 | 6    | УК-7<br>УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |  |
| 4.6   | Самостоятельная работа. /Ср/  | 2 | 27,8 | УК-7<br>УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |  |
| <b>Раздел 5 Подготовка и сдача<br/>промежуточной аттестации</b> |   |   |      |                |                              |  |
| 5.1   | Контроль самостоятельной работы /КСР/   | 2 | 2    | УК-7<br>УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |  |
| 5.2   | Прием зачета /ИКР/  | 2 | 0,2  | УК-7<br>УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |  |
| <b>Раздел 6. Практические занятия</b>                           |   |   |      |                |                              |  |
| 6.1   | Судейская практика игры волейбол. /Пр/  | 3 | 16   | УК-7<br>УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |  |
| 6.2   | Интегральная подготовка.<br>Спортивные и подвижные игры. Разбор<br>судейских ошибок. /Пр/             | 3 | 16   | УК-7<br>УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |  |
| 6.3.  | Самостоятельная работа /Ср/   | 3 | 34   | УК-7<br>УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |  |
| 6.4   | Контроль самостоятельной работы /КСР/   | 3 | 2    | УК-7<br>УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |  |
| <b>Раздел 7. Практические занятия</b>                           |   |   |      |                |                              |  |
| 7.1   | Двусторонняя игра.<br>Разбор тактико-технических ошибок.<br>Совершенствование командной<br>игры. /Пр/ | 3 | 17   | УК-7<br>УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |  |
| 7.2   | Двусторонняя игра.<br>Разбор тактико-технических ошибок.<br>Совершенствование командной<br>игры. /Пр/ | 3 | 17   | УК-7<br>УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |  |
| 7.3   | Самостоятельная работа. /Ср/  | 3 | 27,8 | УК-7<br>УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |  |
| <b>Раздел 8 Подготовка и сдача<br/>промежуточной аттестации</b> |   |   |      |                |                              |  |
| 8.1   | Контроль самостоятельной работы /КСР/   | 3 | 2    | УК-7<br>УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |  |
| 8.2   | Прием зачета /ИКР/  | 3 | 0,2  | УК-7<br>УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1<br>Л3.1 Э1 Э2 |  |

**5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**  
**для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

**5.1. Контрольные вопросы и задания**

Примерные тесты для оценки уровня физической подготовленности:

**ДЕВУШКИ (Волейбол)**

Тесты, задания:

1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)  
Оценка: "5"-18, "4"-12, "3"-10, "2"-7, "1"-5.
2. Верхняя передача волейбольного мяча над собой (кол-во раз)  
Оценка: "5"-35, "4"-25, "3"- 20, "2"-15, "1"- 10.
3. Нижняя передача волейбольного мяча над собой (кол-во раз)  
Оценка: "5"-35, "4"-25, "3"- 20, "2"-15, "1"- 10.
4. Поддача волейбольного мяча (из 10 раз)  
Оценка: "5"-5, "4"-4, "3"- 3, "2"-2, "1"- 1.

Альтернативные тесты

- 1..Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)  
Оценка: "5"-195, "4"-180, "3"-170, "2"-165, "1"-150.
2. Верхняя передача волейбольного мяча над собой (кол-во раз)  
Оценка: "5"-35, "4"-25, "3"-20, "2"-15 "1"-10.
3. Нижняя передача волейбольного мяча над собой (кол-во раз)  
Оценка: "5"-35, "4"-25, "3"-20, "2"-15, "1"-10.
4. Поддача волейбольного мяча (из 10 раз)  
Оценка: "5"-5, "4"-4, "3"-3, "2"-2, "1"-1.

**ЮНОШИ (Волейбол)**

Тесты, задания:

1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)  
Оценка: "5"-15, "4"-12, "3"-10, "2"-8, "1"-5.
2. Верхняя передача волейбольного мяча над собой (кол-во раз)  
Оценка: "5"-45, "4"-35, "3"- 25, "2"-15, "1"- 10.
3. Нижняя передача волейбольного мяча над собой (кол-во раз)  
Оценка: "5"-45, "4"-35, "3"- 25, "2"-15, "1"- 10.
4. Поддача волейбольного мяча (из 10 раз)  
Оценка: "5"-5, "4"-4, "3"- 3, "2"-2, "1"- 1.

Альтернативные тесты

- 1..Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)  
Оценка: "5"-240, "4"-225, "3"-210, "2"-200, "1"-180.
2. Верхняя передача волейбольного мяча над собой (кол-во раз)  
Оценка: "5"-45, "4"-35, "3"-25, "2"-15 "1"-10.
3. Нижняя передача волейбольного мяча над собой (кол-во раз)  
Оценка: "5"-45, "4"-35, "3"-25, "2"-15, "1"-10.
4. Поддача волейбольного мяча (из 10 раз)  
Оценка: "5"-5, "4"-4, "3"-3, "2"-2, "1"-1.

Примерные вопросы для промежуточной аттестации:

1. Спорт — явление культурной жизни, спортивное движение в современной России.
2. Комплекс ГТО в физическом воспитании студентов.
3. Физическая культура - как средство сохранения и укрепления здоровья.
4. Основы развития физических качеств личности.
5. Нравственное воспитание личности в процессе физического воспитания.
6. Основы закаливания и личная гигиена.
7. Организация режима труда и отдыха, режим питания студента.
8. Физиологические основы двигательной деятельности.
9. Мотивация здорового образа жизни.
10. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
11. Влияние физических упражнений на организм человека.
12. Критерии здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек.
13. Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
15. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
16. Волейбол. Как мотивация на здоровьесбережение.
17. История развития волейбола в России.
18. Физиологические особенности занимающихся волейболом.
19. Использование современных технологий при обучении на занятиях волейболом.
20. Тактико-технические действия во время игры в волейбол.

**5.2. Темы письменных работ**

|   |
|---|
| Не предусмотрено  |
| <b>5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)</b>  |
| Комплект оценочных материалов (оценочных средств) по дисциплине прилагается.  |
| <b>5.4. Перечень видов оценочных средств</b>  |
| Тесты для оценки уровня физической подготовленности, темы рефератов, вопросы для проведения промежуточной аттестации. |

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

|      | Авторы, составители | Заглавие  | Издательство, год | Количество |
|------|---------------------|---|-------------------|------------|
| Л1.1 | Конеева Е. В.       | Баскетбол, волейбол. Учебное пособие                        | Юрайт, 2024       | ЭБС        |
| Л1.2 | Храмцов, Л.Д.       | Роль физической культуры в системе современного образования | Лань, 2017        | ЭБС        |

#### 6.1.2. Дополнительная литература

|      | Авторы, составители | Заглавие   | Издательство, год     | Количество |
|------|---------------------|--|-----------------------|------------|
| Л2.1 | Конеева Е.В.        | Спортивные игры: правила, тактика, техника : учеб. пособие для сред. проф. образования | Челябинск: ЧГИК, 2019 | ЭБС        |

#### 6.1.3. Методические разработки

|      | Авторы, составители | Заглавие  | Издательство, год             | Количество |
|------|---------------------|---|-------------------------------|------------|
| Л3.1 |                     | Методические рекомендации по изучению дисциплины «Волейбол» | Череповец: ЧОУ ВО «МУИ», 2024 | ЭБС        |

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

|    |  |
|----|--|
| Э1 | Научная электронная библиотека //elibrary.ru                           |
| Э2 | ЭБС «Лань» ( <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a> ) |

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

|         |   |
|---------|---|
| 6.3.1.1 | Microsoft DsktpEdu ALNG LicSAPk OLV E   |
| 6.3.1.2 | Microsoft 0365ProPlusOpenStudents ShrdSvr ALNG SubsVL OLV NL 1Mth Acdmc Stdnt w/Faculty |

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем, профессиональные базы данных

|         |  |
|---------|--|
| 6.3.2.1 | Информационно-правовая система «Кодекс» - <a href="http://www.kodeks.ru/">http://www.kodeks.ru/</a>                          |
| 6.3.2.2 | Правовая система «Референт» - <a href="http://www.referent.ru/">http://www.referent.ru/</a>                                  |
| 6.3.2.3 | Электронная система нормативно-технической информации «Техэксперт» - <a href="http://www.cntd.ru/">http://www.cntd.ru/</a> ) |
| 6.3.2.4 | Федеральная служба по экологическому, технологическому и атомному надзору (нормативно-правовые акты в                        |
| 6.3.2.5 | Бюро Информационных Технологий «Аэро-Софт» - <a href="http://www.airsoft-bit.ru">http://www.airsoft-bit.ru</a>               |

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

|     |   |
|-----|---|
| 7.1 | Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех занятий по дисциплине, предусмотренных учебным планом и содержанием РПД. Помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения согласно требованиям ФГОС, в т.ч.: |
| 7.2 | Спортивный (игровой) зал;   |
| 7.3 | Аудитория для проведения занятий лекционного типа (оборудование: столы, стулья, доска);   |
| 7.4 | Помещение для самостоятельной работы.   |

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические рекомендации по освоению дисциплины прилагаются к РП.