

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины (модуля)**

**Б1.В.ДВ.06.04 Волейбол**

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

**основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки**

**39.03.01 Социология**

(код и наименование направления подготовки)

**Направленность (профиль) Цифровая и экспертно-аналитическая социология**

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

**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.

**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю):**

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

<b>Компетенция</b>	<b>Индикаторы компетенций</b>	<b>Результаты обучения</b>
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- нормы здорового образа жизни;</li><li>- способы физического совершенствования организма;</li><li>- методы и средства физической культуры;</li><li>- систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;</li><li>- технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.</li></ul>
		<b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;</li><li>- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li><li>- определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека;</li><li>- правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние.</li></ul>
		<b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и</li></ul>

		<p>совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);</p> <p>- средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.</p>
--	--	---

**Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:** «Б1.В.ДВ.06.04 Волейбол» относится к дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

**Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам):**

1. Стойки и перемещения волейболистов: упражнения для развития быстроты, ловкости, силы, игры подготовительные к волейболу «Пионербол», «Три касания» и др.
2. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Использование подводящих упражнений и эстафет.
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.
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.
5. Тактика игры - командные действия: сочетание перемещений с выполнением нападающего удара и передач, командные тактические действия. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы в волейболе. Учебная игра.
6. Специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Участие в соревнованиях. Правила игры, учебная игра.