



Основная профессиональная образовательная программа
41.03.05 Международные отношения
(Мировые политические процессы)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физической культуры и БЖД

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

_____ Буданова И.А.

«31» августа 2026 г.

Рабочая программа дисциплины
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
(Волейбол)

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	41.03.05 Международные отношения
Направленность (профиль) образовательной программы:	Мировые политические процессы



Основная профессиональная образовательная программа
41.03.05 Международные отношения
(Мировые политические процессы)

Иваново



1. Цели освоения дисциплины

Целью физического воспитания студентов 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 к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в часть формируемая участниками образовательных отношений образовательной программы.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» тесно сопряжена с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе среднего (полного) общего образования по физической культуре.

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- общие понятия роли физической культуры в развитии человека;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;

Уметь:

- дифференцированно управлять движениями, координировать их в разных сочетаниях;
- рационально использовать силы при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, и др.), при преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей; «школа» мяча (игра в волейбол и др.).

Иметь:

- представление о фоновых видах физической культуры. К ним относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками).

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные (УК):

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

3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, социально-биологические основы физической культуры, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Уметь: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Иметь навыки: средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.



Основная профессиональная образовательная программа
41.03.05 Международные отношения
(Мировые политические процессы)

4. Объем и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

Распределение в учебные группы проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

Численный состав основной и подготовительной медицинских учебных групп не может превышать 20 человек.

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Семестр	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по очной/заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по очной/заочной форме обучения)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Формы промежуточной аттестации
1	Физическая подготовка волейболистов.	1		10	Сдача тестов (контрольных нормативов).
2	Техника нападения и методика обучения.	1		10	Сдача тестов (контрольных нормативов).
3	Техника защиты и методика обучения.	1		10	Сдача тестов (контрольных нормативов).
4	Методика исправления ошибок в технике волейбола.	1		10	Сдача тестов (контрольных нормативов).
5	Контроль уровня технической подготовленности	1		10	Сдача тестов (контрольных нормативов).
6	Методика обучения тактике нападения.	1		10	Сдача тестов (контрольных нормативов).
7	Тактика защиты. Методика обучения тактике защиты.	1		10	Сдача тестов (контрольных нормативов).
8	Интегральная подготовка.	1		10	Сдача тестов (контрольных нормативов).
9	Оборудование и инвентарь на занятиях и соревнованиях по волейболу.	1		10	Сдача тестов (контрольных нормативов).
10	Контрольное тестирование по технике волейбола.	1		8	Сдача тестов (контрольных нормативов).
Итого за 1 курс				98	Зачет
1	Физическая подготовка волейболистов.	3		10	Сдача тестов (контрольных нормативов).
2	Техника нападения и методика обучения.	3		10	Сдача тестов (контрольных нормативов).
3	Техника защиты и методика	3		10	Сдача тестов (контрольных нормативов).



Основная профессиональная образовательная программа
41.03.05 Международные отношения
(Мировые политические процессы)

	обучения.				
4	Методика исправления ошибок в технике волейбола.	3		12	Сдача тестов (контрольных нормативов).
5	Контроль уровня технической подготовленности	3		14	Сдача тестов (контрольных нормативов).
6	Методика обучения тактике нападения.	3		16	Сдача тестов (контрольных нормативов).
7	Тактика защиты. Методика обучения тактике защиты.	3		16	Сдача тестов (контрольных нормативов).
8	Интегральная подготовка.	3		16	Сдача тестов (контрольных нормативов).
9	Оборудование и инвентарь на занятиях и соревнованиях по волейболу.	3		16	Сдача тестов (контрольных нормативов).
10	Контрольное тестирование по технике волейбола.	3		12	Сдача тестов (контрольных нормативов).
Итого за 2 курс				132	Зачет
1	Физическая подготовка волейболистов.	5		12	Сдача тестов (контрольных нормативов).
2	Техника нападения и методика обучения.	5		10	Сдача тестов (контрольных нормативов).
3	Техника защиты и методика обучения.	5		10	Сдача тестов (контрольных нормативов).
4	Методика исправления ошибок в технике волейбола.	5		10	Сдача тестов (контрольных нормативов).
5	Контроль уровня технической подготовленности	5		10	Сдача тестов (контрольных нормативов).
6	Методика обучения тактике нападения.	5		10	Сдача тестов (контрольных нормативов).
7	Тактика защиты. Методика обучения тактике защиты.	5		10	Сдача тестов (контрольных нормативов).
8	Интегральная подготовка.	5		8	Сдача тестов (контрольных нормативов).
9	Оборудование и инвентарь на занятиях и соревнованиях по волейболу.	5		8	Сдача тестов (контрольных нормативов).
10	Контрольное тестирование по технике волейбола.	5		10	Сдача тестов (контрольных нормативов).
Итого за семестр		5, 6		98	Зачет
Итого по дисциплине:				328	Зачет

4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

4.2.1. Физическая подготовка волейболистов

Характеристика физической подготовки. Развитие основных и специальных физических качеств волейболистов. Взаимосвязь физической подготовки с технической.

Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести. Подвижные игры и эстафеты. Организация занимающихся в процессе физической подготовки.



4.2.2. Техника нападения и методика обучения

Развитие физических качеств необходимых для выполнения технических приемов нападения в волейболе. Подготовительные и подводящие упражнения. Игры и игровые упражнения, способствующие овладению техникой. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

4.2.3. Техника защиты и методика обучения

Развитие физических качеств необходимых для выполнения технических приемов защиты в волейболе.

Перемещения и стойки: внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

Освоение техники приема подачи снизу и сверху двумя руками. Обучение технике приема нападающего удара.

Обучение технике одиночного и группового блокирования.

4.2.4. Методика исправления ошибок в технике волейбола

Словесное объяснение, видеозапись, плакаты. Создание условий, в которых неправильное выполнение движения невозможно. Направленное прочувствование движения с внешней помощью. Избирательные упражнения в отдельных компонентах движения. Сопоставление ошибочного и правильного выполнения приема.

4.2.5. Контроль уровня технической подготовленности

Передача мяча сверху двумя руками над собой, не выходя за пределы круга диаметром 2м. Передача мяча снизу двумя руками в квадрат на стене на точность попадания и технику выполнения передачи.

4.2.6. Методика обучения тактике нападения

Индивидуальные действия

Выбор места: для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, кулаком, в прыжке, снизу.

Выбор способа отбивания мяча через сетку - нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке).

Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной.

Подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию. Верхняя прямая подача на точность в правую и левую половины площадки. подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

Групповые действия



Основная профессиональная образовательная программа
41.03.05 Международные отношения
(Мировые политические процессы)

Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 при приеме подачи.

Командные действия

Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку зоны 4 или 2 (чередование) стоя лицом и спиной по направлению передачи.

4.2.7. Тактика защиты. Методика обучения тактике защиты

Индивидуальные действия

Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой.

Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, от обманной передачи.

Выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

Групповые действия

Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Взаимодействие игроков внутри линий (нападения и защиты) и между линиями при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

Командные действия

Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3.

Система игры в защите «углом вперед» с применением групповых действий.

Система игры в защите «углом назад» с применением групповых действий.

4.2.8. Интегральная подготовка

Обучение игровой и соревновательной деятельности. Упражнения по технике в виде игр и эстафет. Подготовительные игры к волейболу. Учебные игры с заданиями по технике и тактике волейбола. Игры полными и неполными составами (6х6, 5х5, 4х4, 3х3, 2х2).

4.2.9. Оборудование и инвентарь на занятиях и соревнованиях по волейболу

Технические средства, применяемые при обучении игре. Устройства для физической подготовки, для технической и тактической подготовки.

Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.).

Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу.

4.2.10. Контрольное тестирование по технике волейбола

Подачи на точность в зону 1 (5), нападающий удар из зоны 4 в зону 1 (5) на точность.



5. Образовательные технологии

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: здоровьесберегающие технологии и технология использования в обучении игровых методов. Проведение практических занятий по различным видам спорта.

Средства информационных и коммуникационных технологий в физической культуре и спорте - программное, программно-аппаратные и технические средства и устройства, функционирующие на базе микропроцессорной, вычислительной техники, современных средств и систем транслирования информации и информационного обмена, а также обеспечивающие операции по сбору, накоплению, хранению, обработке, передаче и продуцированию информации и доступ к информационным ресурсам компьютерных сетей.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Дисциплина предполагает объём самостоятельной работы, которая включает самостоятельное изучение теоретического материала, учебной литературы, обучающих Интернет-ресурсов.

Во время выполнения заданий студент может консультироваться с преподавателем, определять наиболее эффективные методы решения поставленных задач. Если какая-то часть задания остается невыполненной, студент может продолжить её выполнение во время внеаудиторной самостоятельной работы.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Текущий контроль качества знаний студентов проводится в рамках действующей системы организации и контроля учебного процесса.

7.2. Непосредственную ответственность за организацию и эффективность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов несут директор института (декан факультета) и заведующий кафедрой, а также преподаватели, которые обязаны постоянно совершенствовать его формы и методы.

7.3. Текущий контроль знаний студентов может иметь следующие виды:

- проведение контрольных тестов;

7.4. Изучение каждого модуля дисциплины завершается контрольной точкой (промежуточный контроль), проводимой в форме теста, объемом выполнения письменных домашних заданий и рефератов.

7.5. Виды и примерные сроки проведения текущего контроля успеваемости студентов устанавливаются рабочей программой дисциплины.

7.6. Объем и уровень усвоения студентами учебного материала каждого модуля оцениваются по результатам текущего контроля комплексной оценкой, включающей в себя практические умения и навыки, проявленные студентами на всех занятиях в период освоения модуля дисциплины.

Модуль студенту считается зачтённым, если им выполнены в необходимом объёме и защищены все виды учебной работы, предусмотренные по данному модулю рабочей программой дисциплины. Результаты текущего контроля проставляются в баллах в зачетную ведомость (приложение 2).

7.7. Преподаватель может допускать или не допускать студента к выполнению контрольных мероприятий по очередному модулю, пока он не сдаст предыдущий. Минимальное количество баллов, необходимых для допуска студентов к зачету определяется кафедрой.

7.8. Данные текущего контроля должны использоваться учебными офисами, кафедрой и преподавателями для обеспечения ритмичности учебной работы студентов, привития им умения



Основная профессиональная образовательная программа
41.03.05 Международные отношения
(Мировые политические процессы)

четко организовывать свой труд, своевременного выявления отстающих и оказания им содействия в изучении учебного материала, для организации индивидуальных занятий.

7.9 Оценки составляющих компонентов рубежного контроля вносятся преподавателями в учебные журналы по завершению изучения каждого модуля.

Условием допуска к зачету является регулярно посещение учебных занятий, выполнение и своевременная сдача всех контрольных заданий и нормативов, владение умениями и навыками практического материала не ниже оценки «удовлетворительно».

1, 3, 5 семестры	
1 контрольная точка (входной контроль) Модуль 1 15 октября	1. Прохождение медицинского осмотра в медпункте ИВГУ; 2. Бег 100 м 3. Бег 500 м (1000 м) 4. Челночный бег 5х6м. 5. Посещаемость занятий
2 контрольная точка (промежуточный контроль) Модуль 2 15 ноября	1. Прыжок в длину с места 2. Прыжки через скакалку в течение 30 сек. 3. Наклоны туловища, стоя на скамейке 4. Посещаемость занятий
3 контрольная точка (итоговый контроль) Модуль 3 15 декабря	1. Прыжок с места в длину или высоту (по Абалакову) 2. Подтягивание на перекладине (муж.), сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (жен.) 3. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз) 4. Посещаемость занятий
2, 4, 6 семестры	
1 контрольная точка (входной контроль) Модуль 4 15 марта	1. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя. 2. Бег на лыжах 3 км, 2 км. 3. Посещаемость занятий
2 контрольная точка (промежуточный контроль) Модуль 5 15 апреля	1. Стрельба из пневматической винтовки 2. Поднимание ног до угла 90 градусов, в положении виса (муж.- ноги прямые, жен.- ноги согнутые в коленях). 3. Приседание за 30 сек. 3. Посещаемость занятий
3 контрольная точка (итоговый контроль) Модуль 6 15 мая	1. Кросс 2км, 3 км. 2. Метание спортивного снаряда 700 г., 500 г. 3. Посещаемость занятий

Критерии и шкала оценки

оценка «зачтено» - студент посетил более 80 % занятий и сдавший все нормативы, указанные в таблице.

оценка «не зачтено» - студент посетил менее 80 % занятий и сдавший не все нормативы, указанные в таблице.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Физическая культура: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный



Основная профессиональная образовательная программа
41.03.05 Международные отношения
(Мировые политические процессы)

- университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 03.10.2025). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.
2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047> (дата обращения: 03.10.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-03366-2. – Текст : электронный.

Дополнительная учебная учебно-методическая литература

1. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон : [16+] / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун и др. ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 216 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142> (дата обращения: 03.10.2025). – ISBN 978-5-7779-2258-8. – Текст : электронный.
2. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – 136 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370> (дата обращения: 03.10.2025). – Библиогр.: с. 128-130. – Текст : электронный.
3. Фомин, Е.В. Волейбол: начальное обучение : [16+] / Е.В. Фомин, Л.В. Булькина. – Москва : Спорт, 2015. – 88 с. : ил. – (Спорт в школе). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430415> (дата обращения: 03.10.2025). – ISBN 978-5-9906578-2-3. – Текст : электронный.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет»
<https://uni.ivanovo.ac.ru>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и интернет-браузер Microsoft Edge.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебный процесс осуществляется спортивной базой, отвечающей санитарно-гигиеническим и санитарно-эпидемиологическим стандартам:

Спортивно-тренировочная база университета:

- | | |
|--------------------------------------|--------------------|
| 1. Зал спортивных игр 24 x 46 метров | учебный корпус № 6 |
| 2. Тренажерный зал 10 x 20 метров | учебный корпус № 1 |



Основная профессиональная образовательная программа
41.03.05 Международные отношения
(Мировые политические процессы)

Спортивный инвентарь и оборудования

1. Тренажеры
2. Гимнастические маты
3. Секундомер
4. Волейбольные мячи
5. Гантели, гири, штанги

Авторы рабочей программы дисциплины:

Заведующий кафедрой физической культуры и БЖД, к.п.н., доцент Соколов Е.Е., доцент кафедры физической культуры и БЖД, мастер спорта РФ Кумирова К.А.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и БЖД
«28» августа 2025 г., протокол № 1

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 1 от «28» августа 2026 г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____ Буданова И.А.
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____ 20__ г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____ И.О. Фамилия
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____ 20__ г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____ И.О. Фамилия
(подпись)