

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ледович Татьяна Сергеевна  
Должность: ректор  
Дата подписания: 27.02.2024 14:46:21  
Уникальный программный ключ:  
5bc4499c8c52d1513eb28ea155cce32285775eeb

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "ИНСТИТУТ  
ДРУЖБЫ НАРОДОВ КAVKAZA"

УТВЕРЖДАЮ  
ректор

**Волейбол**  
**рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **Кафедра Социально-культурного сервиса**  
Учебный план v40.03.01\_Юриспруденция\_ 3++ОЗФО\_2021-2025 (1).plx  
40.03.01 Юриспруденция  
Квалификация **бакалавр**  
Форма обучения **очно-заочная**  
Программу составил(и):

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>( <b>&lt;Курс&gt;.&amp;b&gt;&lt;Семест<br/>р на курсе&gt;</b> ) | <b>1 (1.1)</b> |    | <b>2 (1.2)</b> |      | <b>3 (2.1)</b> |    | <b>4 (2.2)</b> |      | <b>5 (3.1)</b> |    | <b>6 (3.2)</b> |      | Итого |       |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------|----|----------------|------|----------------|----|----------------|------|----------------|----|----------------|------|-------|-------|
| Неделя                                                                     | 18 4/6         |    | 19 1/6         |      | 18 5/6         |    | 14 2/6         |      | 18 4/6         |    | 16 2/6         |      |       |       |
| Вид занятий                                                                | уп             | рп | уп             | рп   | уп             | рп | уп             | рп   | уп             | рп | уп             | рп   | уп    | рп    |
| Лекции                                                                     | 6              | 6  | 6              | 6    | 6              | 6  | 6              | 6    | 6              | 6  | 6              | 6    | 36    | 36    |
| Практические                                                               | 6              | 6  | 6              | 6    |                |    | 12             | 12   | 6              | 6  | 6              | 6    | 36    | 36    |
| Практика                                                                   |                |    | 0,2            | 0,2  |                |    | 0,2            | 0,2  |                |    | 0,2            | 0,2  | 0,6   | 0,6   |
| В том числе в<br>форме<br>практ.подготовки                                 | 3              | 3  | 3              | 3    |                |    | 3              | 3    | 3              | 3  |                |      | 12    | 12    |
| Итого ауд.                                                                 | 12             | 12 | 12             | 12   | 6              | 6  | 18             | 18   | 12             | 12 | 12             | 12   | 72    | 72    |
| Контактная<br>работа                                                       | 12             | 12 | 12,2           | 12,2 | 6              | 6  | 18,2           | 18,2 | 12             | 12 | 12,2           | 12,2 | 72,6  | 72,6  |
| Сам. работа                                                                | 42             | 42 | 41,8           | 41,8 | 48             | 48 | 35,8           | 35,8 | 42             | 42 | 45,8           | 45,8 | 255,4 | 255,4 |
| Итого                                                                      | 54             | 54 | 54             | 54   | 54             | 54 | 54             | 54   | 54             | 54 | 58             | 58   | 328   | 328   |

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

|     |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 | 1. | ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1.2 |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1.3 |    | Целями освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (волейбол)» являются формирование у обучающихся универсальных компетенций УК-7: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; формирование у обучающихся системы знаний, умений и навыков, связанных с соблюдением норм здорового образа жизни с использованием основ физической культуры, в том числе волейбола, для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности; вооружение обучающихся сведениями об основных путях профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте; формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом; обучение технике и тактике игры в волейбол. |

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

|                    |                                                                                                              |            |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Цикл (раздел) ООП: |                                                                                                              | Б1.О.ДВ.01 |
| 2.1                | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>                                                 |            |
| 2.1.1              | Безопасность жизнедеятельности                                                                               |            |
| 2.1.2              | Физическая культура и спорт                                                                                  |            |
| 2.2                | <b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |            |
| 2.2.1              | Подготовка и защита выпускной квалификационной работы                                                        |            |
| 2.2.2              | Методика проведения научного исследования                                                                    |            |
| 2.2.3              | Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена                                                         |            |

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

|                                                                                                                                                                                              |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>УК-7.1: Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности</b> |  |
| <b>Знать:</b>                                                                                                                                                                                |  |
| нормы здорового образа жизни, основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий                                                                               |  |
| <b>Уметь:</b>                                                                                                                                                                                |  |
| соблюдать нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности                |  |
| <b>Владеть:</b>                                                                                                                                                                              |  |
| навыками соблюдения норм здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности       |  |

**УК-7.2: Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте**

|                                                                                                                                                |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Знать:</b>                                                                                                                                  |  |
| рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте          |  |
| <b>Уметь:</b>                                                                                                                                  |  |
| выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте |  |
| <b>Владеть:</b>                                                                                                                                |  |
| рациональными способами и приемами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте     |  |

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

|                                                                                                                                                                               |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 3.1                                                                                                                                                                           | <b>Знать:</b> |
| нормы здорового образа жизни, основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий                                                                |               |
| рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте                                         |               |
| 3.2                                                                                                                                                                           | <b>Уметь:</b> |
| соблюдать нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности |               |
| выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте                                |               |

|                                                                                                                                                                                        |                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>3.3</b>                                                                                                                                                                             | <b>Владеть:</b> |
| навыками соблюдения норм здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности |                 |
| рациональными способами и приемами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте                                             |                 |