

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чотчаева Марии Юрьевна
Должность: И.о. директора
Дата подписания: 19.05.2022 14:22:59
Уникальный идентификатор документа:
a61adf3818e92721f893b0cf41c73ce0cb82ec1a

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Филиал

государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Ессентуки

Кафедра физической культуры

Утверждена
Заведующий кафедрой
доцент Е.Н.Алексеева
протокол №10 от 12 апреля
2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Волейбол

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) «Физическая культура»

Форма обучения заочная

Срок освоения ОПОП 4 года 6 месяцев

Год начала обучения 2020

Ессентуки, 2021 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с учебным
планом по соответствующей образовательной программе

Автор-разработчик

Голякова Н.Н., к.п.н., доцент кафедры физической культуры

ФИО, должность, ученая степень, звание

«Согласовано»

Заведующий выпускающей кафедры физической культуры

Алексеева Е.Н., канд. пед. наук, доцент

ФИО, ученая степень, звание, подпись

«Согласовано»

Заведующий библиотекой

Бельдиева Т.В.

ФИО, подпись

«12» апреля 2021 г.

«12» апреля 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	4
4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	6
5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий	6
6. Контроль качества освоения дисциплины	9
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	10
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	11
Приложение 1	13
Приложение 2	18
Лист изменений рабочей программы дисциплины	13

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины – содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятия.

Задачи дисциплины:

- обучение занимающихся основным двигательным действиям;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами игры в волейбол;
- освоение знаний об истории и современном развитии волейбола, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям игры в баскетбол.
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Волейбол» относится к обязательной части блока Б1. Дисциплины.

Для освоения учебного материала по дисциплине используются знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин: «Методика обучения физической культуре», «Теория физической культуры и спорта», «Биомеханика».

Знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения следующих дисциплин: «Подвижные игры», «Спортивные игры», а также для прохождения учебной и производственной практик, подготовки к государственной итоговой аттестации.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
<i>Универсальные компетенции</i>		
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1. Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.	Знать: – особенности влияния социальной среды на формирование личности и мировоззрения человека; Уметь: – ценить традиции своего народа, уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, не терять чувство национального достоинства; – корректно применять знания об обществе как системе в различных формах

		<p>социальной практики;</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – толерантным восприятием к социальным и культурным различиям; – умениями работать в команде, взаимодействовать с экспертами в предметных областях,
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p>УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – нормы здорового образа жизни, ценности физической культуры; – основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности; – правила личной гигиены, меры безопасности на занятиях физической культурой. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правильно организовать режим времени, способствующий здоровому образу жизни; – обобщать, критически и конструктивно анализировать способы занятий физической культурой, оценивать физическое состояние своего организма; – использовать средства и методы физкультурно-спортивной деятельности. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – способами прогнозирования и оценки последствий воздействия на организм занятий физической культурой и спортом
<p>ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)</p>	<p>ОПК-2.1. Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.</p> <p>ОПК-2.2. Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.</p> <p>ОПК-2.3. Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информа-</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - социальные, возрастные и психофизические особенности обучающихся; – индивидуальные особенности обучающихся и специфику процесса обучения детей с особыми образовательными потребностями; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учитывать социальные, возрастные и психофизические особенности обучающихся в процессе обучения и воспитания; - применять и оценивать результаты воспитательного и образовательного процесса, основываясь на социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностях обучающихся; <p>владеть:</p>

	<p>ционно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.</p>	<p>- методами и технологиями организации процесса обучения и воспитания с учетом социальных, возрастных и психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся;</p> <p>- навыками анализа содержания процесса обучения и воспитания с учетом социальных, возрастных и психофизических и индивидуальных, а также особых образовательных потребностей обучающихся;</p>
--	--	---

4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетные единицы (180 часа), включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры	
			5	6
Контактные часы	Всего:		12	8
	Лекции (Лек)	6	4	2
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (Пр/Сем)	14	8	6
	Лабораторные занятия (Лаб)			
	Индивидуальные занятия (ИЗ)			
Промежуточная аттестация	Зачет, экзамен (КПА)	0,8	0,3	0,5
	Консультация к экзамену (Конс.)	2		2
	Курсовая работа (Кр.)			
Самостоятельная работа студентов, в т.ч. с использованием электронного обучения (СР)		148,7	95,7	53
Подготовка к экзамену (Контроль)		8,5		8,5
Вид промежуточной аттестации			зачет	экзамен
Общая трудоемкость (по плану)		180	108	72

5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия (в т.ч. семинары)	Лабораторные занятия	Промежуточная аттестация	СРС	Подготовка к экзамену	Консультация к экзамену	Всего	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
Семестр 5										
Раздел 1. Теоретическая подготовка										

Тема 1.1. История развития волейбола	2	2			12				УК-3.1, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3,	Собесе- дование, кон- трольная работа, тестиро- вание
Тема 1.2. Правила игры и методика судейства соревнований		2			12				УК-3.1, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4, ПКО-2.2, ПКО-3.3, ПКО-5.1, ПКО-5.2, ПКО-5.3	Собесе- дование, кон- трольная работа, тестиро- вание
Тема 1.3. Техника и тактика игры в волейбол	2				12				УК-3.1, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4, ПКО-2.2, ПКО-3.3, ПКО-5.1, ПКО-5.2, ПКО-5.3	Собесе- дование, кон- трольная работа, тестиро- вание
Раздел 2. Учебно-тренировочный										
Тема 2.1. Легкоатлетические упражнения.		2			12				УК-3.1, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4, ПКО-2.2, ПКО-3.3, ПКО-5.1, ПКО-5.2, ПКО-5.3	тестиро- вание
Тема 2.2. Спортивные и подвижные игры.	2	2			12				УК-3.1, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4, ПКО-2.2, ПКО-3.3, ПКО-5.1, ПКО-5.2, ПКО-5.3	Собесе- дование, тестиро- вание

Тема 2.3. Общая сила.					12				УК-3.1, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4, ПКО-2.2, ПКО-3.3, ПКО-5.1, ПКО-5.2, ПКО-5.3	тестиро- вание
Тема 2.4. Взрывная сила.					12				УК-3.1, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4, ПКО-2.2, ПКО-3.3, ПКО-5.1, ПКО-5.2, ПКО-5.3	Собесе- дование, тестиро- вание
Тема 2.5. Упражнения для развития ловкости.					12				УК-3.1, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4, ПКО-2.2, ПКО-3.3, ПКО-5.1, ПКО-5.2, ПКО-5.3	тестиро- вание
Тема 2.6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.					12				УК-3.1, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4, ПКО-2.2, ПКО-3.3, ПКО-5.1, ПКО-5.2, ПКО-5.3	тестиро- вание
Тема 2.7. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.					12				УК-3.1, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4, ПКО-2.2, ПКО-3.3, ПКО-5.1, ПКО-5.2, ПКО-5.3	тестиро- вание

Тема 2.8. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.					12				УК-3.1, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4, ПКО-2.2, ПКО-3.3, ПКО-5.1, ПКО-5.2, ПКО-5.3	тестирование
Тема 2.9. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.		6			16,7			10,5	УК-3.1, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4, ПКО-2.2, ПКО-3.3, ПКО-5.1, ПКО-5.2, ПКО-5.3	тестирование
Итого:	6	14		0,5	148,7	8,5		10,5		

Планы проведения учебных занятий отражены в методических материалах (Приложение 1.).

6. Контроль качества освоения дисциплины

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах», «Положением о рейтинговой системе учета учебных достижений студентов в ГБОУ ВО СГПИ».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	сформирована частично	сформирована в целом	сформирована полностью
«Не зачтено»	«Зачтено»		
«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополни-	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность уста-	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в

<ul style="list-style-type: none"> - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности. 	<ul style="list-style-type: none"> тельные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания. 	<ul style="list-style-type: none"> навливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; <p>Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
---	---	---	---

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Полный комплект методических документов размещен на ЭИОС ГБОУ ВО СГПИ.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности

- поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме;
- работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками, нормативными документами, архивными и др. источниками информации (конспектирование);
- составление плана и тезисов ответа;
- подготовка сообщения (доклада, реферата, эссе);
- выполнение индивидуальных заданий;
- подготовка к практическим, семинарским, лабораторным занятиям и др.;
- выполнение курсовой работы, курсового проекта (если предусмотрено);
- подготовка к экзамену.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература:

1) Спортивные игры: основы обучения технике игры [Электронный ресурс] / И.И. Таран, А.Г. Беляев, М.Н. Поповская, Н.Е. Игнатенков .— 2017 .— 176 с. — ISBN 978-5-907016-08-8 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/63978>

2) Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с. – ISBN 5-7695-1411-62.

Дополнительная литература:

1) Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с. – ISBN 5-7695-1749-2

2).Бахтина Т.Н. Физическая культура: учебное пособие / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова. – СПб.: СПбГЛТУ, 2012. – 128 с. – ISBN 978-5-9239-0463-5. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/45580/#2>

Периодические издания:

1) Журналы «Адаптивная физическая культура».
2)Журналы «Физическое воспитание. Образование. Тренировка».
3)Журналы «Теория и практика физической культуры» [электронный ресурс]. Режим доступа: <https://elibrary.ru>.

Интернет-ресурсы:

ЭБС

1. ЭБС «Национальный цифровой ресурс «Руконт». <https://rucont.ru/>

2. ЭБС «Лань». <https://e.lanbook.com/>

3. Национальная электронная библиотека (НЭБ). <https://нэб.рф>

4. ЭБС «Юрайт» <https://biblio-online.ru/>

5. ЭБС «Айбукс.ру.» <https://ibooks.ru/home.php?routine=bookshelf>

6. ЭБС Бук он лайм. <http://book-online.com.ua/>

ЭОР

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. <http://window.edu.ru/catalog/>

2. Словари и энциклопедии. <https://dic.academic.ru/>

3. Педагогическая мастерская «Первое сентября». <https://fond.1sept.ru/>

4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. http://fcior.edu.ru/catalog/srednee_obshee

5. Сайт Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов. <http://school-collection.edu.ru/>

6. Научная электронная библиотека eLibrary.ru. <https://elibrary.ru/>

7. «Научная электронная библиотека «Киберленинка». <https://cyberleninka.ru/>

8. Государственная публичная научно-техническая библиотека России. Ресурсы открытого доступа. <http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html>.

9. Единая цифровая коллекция первоисточников научных работ удостоверенного качества «Научный архив». <https://научныйархив.рф>

10. Электронная база данных Университетская информационная система Россия (УИС РОССИЯ)

11. Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа. http://www.ras.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя, техническими и мультимедийными средствами обучения,

включенными в локальную сеть вуза и с доступом к информационным ресурсам сети Интернет.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

1. Пакет программного обеспечения общего назначения Microsoft Office (MS Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint).

2. Adobe Acrobat Reader.

3. Браузер (Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome, Опера и др.).

4. Программа тестирования Айрен.

Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п\п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Утверждена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование № 121 от 22.02.2018 г.	Протокол заседания кафедры от «31» августа 2019 г. № 2	31.08.2019 г.
2.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры от «01» сентября 2020 г. № 1	01.09.2020 г.
3.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры от «12» апреля 2021 г. № 10	12.04.2021 г.

Методические материалы по дисциплине «Волейбол»

1. Планы практических занятий и методические рекомендации

Тема 1. Легкоатлетические упражнения.

Практическое занятие 1.1. упражнения в беге, прыжках и метаниях.

1. Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

2. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

3. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега;

Тема 2. Спортивные и подвижные игры.

Практическое занятие 1.2.

1. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

2. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

3. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Тема 3. Общая сила.

Практическое занятие 1.3. Общая силовая подготовленность волейболистов характеризуется комплексным развитием силы мышц и мышечных групп. Она приобретает-ся посредством выполнения разнообразных физических упражнений в процессе ОФП и является фундаментом для специальной силовой подготовки. Правильный подбор упражнений должен обеспечивать пропорциональное развитие всех участвующих в соревновательном движении мышц или мышечных групп. Характерная черта развития силы — возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы. Применяя упражнения с отягощениями, необходимо учитывать уровень подготовленности спортсменов, их самочувствие в день тренировки, и нагрузка должна быть строго индивидуальной.

1. Общая физическая подготовка для развития быстроты.

2. Практические нормативы: передача мяча в парах, в движении.

Тема 4. Взрывная сила.

Практическое занятие 1.4.

1. упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.);

2. упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);
3. упражнения с отягощением (с гирями, штангой, гантелями и др.); основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т.д.).

Тема 4. Взрывная сила.

Практическое занятие 1.5.

1. выполнение упражнений в сопротивление с партнером.
2. бег по лестнице вверх.
3. забегания на лестницу (через ступеньку, через одну, через две);

Тема 5. Упражнения для развития ловкости.

Практическое занятие 1.6.

1. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад.
2. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика.
3. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Тема 6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

Практическое занятие 1.6.

1. Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами.
2. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование).
3. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.

Тема 7. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

Практическое занятие 1.7.

1. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками.
2. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо.
3. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м.

Тема 8. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практическое занятие 1.8.

1. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке
2. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания.
3. Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тема 9. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практическое занятие 1.9.

1. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.
2. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

3. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук.

2. Задания для самостоятельной работы

Наименование раздела (темы) учебной дисциплины	Формы СРС	Результат	Всего часов
1	2	3	4
Теоретический раздел			12
Тема 1.1. История развития волейбола	Изучение и конспектирование литературных источников	Конспект, собеседование	12
Тема 1.2. Правила игры и методика судейства соревнований	Изучение и конспектирование литературных источников	Конспект	12
Тема 1.3. Техника и тактика игры в волейбол	Изучение и конспектирование литературных источников	Конспект	12
Учебно-тренировочный раздел			40
Тема 2.1. Легкоатлетические упражнения.	Практическое тестирование	Сдача норматива	12
Тема 2.2. Спортивные и подвижные игры.	Практическое тестирование	Сдача норматива	12
Тема 2.3. Общая сила.	Практическое тестирование	Сдача норматива	12
Тема 2.4. Взрывная сила.	Практическое тестирование	Сдача норматива	12
Тема 2.5. Упражнения для развития ловкости.	Практическое тестирование	Сдача норматива	12
Тема 2.6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.	Практическое тестирование	Сдача норматива	12
Тема 2.7. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.	Практическое тестирование	Сдача норматива	12
Тема 2.8. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	Практическое тестирование	Сдача норматива	12

Тема 2.9. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	Практическое тестирование	Сдача норматива	16,7
Итого			148,7

3. Примерные темы рефератов

1. История возникновения и развития волейбола
2. Основные правила волейбола
3. Игровое поле для волейбола
4. Экипировка и инвентарь для волейбола
5. Амплуа игроков в волейболе и их функции
6. Судьи в волейболе и их обязанности
7. Крупнейшие соревнования по волейболу
8. Техника волейбольной подачи
9. Блокирование удара в волейболе
10. Выполнение нападающего удара

Оценочные материалы по дисциплине «Волейбол»

1. Оценочные материалы для текущего контроля

1.1. Тестовые материалы

Ч/б 6x5м (сек.)		Бросок н/м стоя (м)		Передача сверху и снизу на месте (кол-во раз)		Передача и перевод мяча через сетку с передачи из 10 раз		Подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз		Подача с 3 м – приём мяча и передача об- ратно партнё- ру с ловлей мяча (через сетку в парах) из 10 раз	
м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
10.4 10.8 11.3	10.7	10.00 9.00 8.00	9.00	<i>в парах</i>		6 5 4		<i>с лицевой</i>		7 5 4	
	11.5		8.00	16	6			6	5		
	11.8		7.00	14	4			5	4		
				12	4			3			
10.0 10.4 10.9	10.6	11.00 10.00 9.00	9.50	<i>в парах через сетку</i>		7 6 5		<i>с лицевой</i>		7 6 5	
	11.3		8.50	20	6			7	6		
	11.6		7.50	18	5			6	5		
				16	5			4			

1.2. Вопросы для собеседования

1. Размер волейбольной площадки?
2. Количество игроков на площадке в одной команде?
3. Счет, до которого идет партия в волейболе?
4. Какое максимальное количество партий в волейболе, при игре на международном уровне?
5. До какого счета идет игра в волейболе в решающей партии?
6. Как называется игрок, не принимающий участие в блоке возле сетки?
7. Как выполняется переход игроков в волейболе после потери мяча?
8. Разновидности подачи в волейболе?
9. Сколько раз разрешается подбрасывать мяч, чтобы выполнить подачу?
10. Можно ли блокировать мяч с подачи?
11. Переход игроков по зонам осуществляется
12. Сколько касаний можно сделать игрокам на одной стороне площадки?
13. Можно ли нарушать первоначальную расстановку в игре?
14. Подача в волейболе осуществляется:
15. Сколько времени дается на выполнение подачи?

Критерии оценки

- оценка «отлично» выставляется студенту, если материал раскрывается полно, студент дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка;

- оценка «хорошо» выставляется студенту, если ответ удовлетворяет тем же требованиям, что и для отметки «5», но студент допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого;
- оценка «удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого;
- оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

1.3. Критерии оценки реферата

- оценка «отлично» выставляется студенту, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; во время защиты отсутствует вывод;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен.

1.4. Критерии оценки лабораторной работы (Не предусмотрено)

1.5. Критерии оценки презентации (Не предусмотрено)

2.1. Примерный перечень вопросов для экзамена.

1. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.
2. Техника игры в нападении
3. Техника игры в защите
4. Тактика игры в волейбол. Классификация.
5. Индивидуальные тактические действия в нападении.
6. Групповые тактические действия в нападении
7. Командные тактические действия в нападении
8. Индивидуальные тактические действия в защите
9. Групповые тактические действия в защите
10. Командные тактические действия в защите
11. Физическая подготовка волейболистов
12. Развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в волейбол
13. Обучение игровой и соревновательной деятельности волейболистов
14. Определение уровня физического развития волейболистов. Контрольные нормативы.
15. Организация судейства соревнований по волейболу. Работа секретариата и обязанности судей.

Пример экзаменационного билета

Министерство образования Ставропольского края
ФИЛИАЛ

Государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Ессентуки

Психолого-педагогический факультет
ской культуры

Кафедра физиче-

Дисциплина: **Волейбол**

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профили «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности»
курс 1 семестр 1 группа 1 ФБ

Экзаменационный билет № 1

1. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.
2. Командные тактические действия в защите

Подпись экзаменатора _____

Критерии оценки

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он активно участвует в обсуждении предложенных вопросов и предлагает пути их решения, основываясь на личном опыте.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он участвует в обсуждении предложенных вопросов и выдает стандартные пути решения.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он только участвует в обсуждении предложенных вопросов.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не участвует в обсуждении предложенных вопросов.