

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования\_  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет физической культуры и спорта

---

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ

протокол № 10 от 02.12.2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Спортивная подготовка (тренировка) в волейболе

---

Уровень высшего образования

Бакалавриат

---

Направление подготовки / специальность

49.03.01 - Физическая культура

---

Направленность образовательной программы

Спортивная подготовка в базовых видах спорта

---

Форма обучения

очная, заочная

---

г. Нижний Новгород

2025 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.02 Спортивная подготовка (тренировка) в волейболе относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ПК-4: Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов	<p>ПК-4.1: Знает: средства и методы предсоревновательной подготовки спортсмена на различных этапах спортивной тренировки</p> <p>ПК-4.2: Умеет: - определять состояние оптимальной готовности спортсмена к спортивным достижениям; - проводить целеполагание и разрабатывать стратегию подготовки к соревнованиям; - подбирать соответствующие задачи, средства и методы предсоревновательной подготовки спортсмена на различных этапах спортивной тренировки; - разрабатывать модель эффективной соревновательной деятельности спортсмена; - составлять индивидуальный план спортивных соревнований; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсмена при подготовке к соревнованиям; - проводить соответствующий целям обоснованный выбор тактического варианта</p>	<p>ПК-4.1: Знает: ;-средства и методы предсоревновательной подготовки спортсмена на различных этапах спортивной тренировки.</p> <p>ПК-4.2: Умеет:-определять состояние оптимальной готовности спортсмена к спортивным достижениям в волейболе; - проводить целеполагание и разрабатывать стратегию подготовки к соревнованиям ; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсмена при подготовке к соревнованиям; - проводить соответствующий целям обоснованный выбор тактического варианта выступления на соревновании; -- использовать систему показателей для контроля и оценки результативности соревновательного процесса.</p> <p>ПК-4.3: Имеет опыт:-интеграции видов спортивной подготовки в игровую соревновательную деятельность в волейболе; - планирования этапа непосредственной подготовки</p>	Тест Практическое задание	Экзамен: Контрольные вопросы

	<p>выступления на соревнованиях; - формировать структуру действий спортсмена и спортивной сборной команды в зависимости от фазы соревновательной деятельности; - вносить коррективы в соревновательную деятельность в самбо; - использовать систему показателей для контроля и оценки результативности соревновательного процесса; - оценивать результативность соревновательной деятельности с использованием современных критериев и показателей, выявлять причины несовершенства и представлять их спортсмену; - составлять аналитические отчеты и записки по результатам анализа соревновательного процесса, выявлять причины успеха и неудачи; - собирать и анализировать информацию о результатах выступлений спортсменов в спортивных соревнованиях; - составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу, вести первичный и сводный учет результатов соревновательного процесса; - использовать методики оценки устойчивости к стрессовым ситуациям соревнований, способности настраиваться на активную соревновательную борьбу, умения мобилизовать силы при острой конкуренции, психической устойчивости при выполнении объемной и напряженной тренировочной работы, способности</p>	<p>к соревнованиям;- анализа соревновательной деятельности в волейболе.</p>		
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	--	--

	<p>контролировать усилия, темп, скорость, направление движений, распределение силы в соревнованиях, а также умения показывать наивысшие результаты в наиболее ответственных стартах</p> <p>ПК-4.3: Имеет опыт: - планирования этапов подготовки к соревнованиям; - анализа соревновательной деятельности; - участия в судействе соревнований; организации и проведении соревнований</p>			
<p>ПК-5: Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности</p>	<p>ПК-5.1: Знает: - средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства; - технические особенности вида спорта; - особенности проведения тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования технических действий</p> <p>ПК-5.2: Умеет: - совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий</p> <p>ПК-5.3: Имеет опыт: - совершенствования индивидуальной технической, тактической, общей и специальной физической подготовки. - проведения тренировок на основе комплекса специальных упражнений для расширения спектра двигательных умений и навыков с целью совершенствования технической подготовленности</p>	<p>ПК-5.1: Знает: - средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства, технические особенности действий в волейболе.</p> <p>ПК-5.2: Умеет: - совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий и соревнований.</p> <p>ПК-5.3: Имеет опыт: - совершенствования индивидуальной технической, тактической, общей и специальной физической подготовленности и соревновательной деятельности.</p>	<p>Тест</p> <p>Практическое задание</p>	<p>Экзамен:</p> <p>Контрольные вопросы</p>

### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная	заочная
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>144</b>	<b>144</b>
в том числе		
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>		
- занятия лекционного типа	36	6
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	18	6
- КСР	2	2
<b>самостоятельная работа</b>	<b>52</b>	<b>121</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>36</b> Экзамен	<b>9</b> Экзамен

### 3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

[illegible]

КСР	2	2					2	2		
Итого	144	144	36	6	18	6	56	14	52	121

### Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1. Осуществление тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки в волейболе.

Четыре этапа спортивной тренировки согласно ФССП по виду спорта «волейбол». Задачи этапов спортивной тренировки. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст детей для зачисления и минимальное количество занимающихся в группе. Требования к объему тренировочного процесса.

Тема 2. Формирование технического мастерства волейболистов. Формирование тактического мастерства волейболистов. Последовательность обучения в системе тренировочно-соревновательной деятельности в волейболе. Содержание фаз формирования двигательного навыка на различных этапах спортивной подготовки волейболистов. Типичные причины ошибок при обучении и совершенствовании технических приемов и методические указания к их исправлению. Тактические действия защиты и нападения. Описание методических особенностей видов подготовки волейболистов, а также примерные каталоги тренировочных заданий по физической и технической подготовке.

Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки. Комплексы контрольных упражнений и тестов, позволяющих оценить достигнутый уровень и его соответствие этапу спортивной подготовки. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом возрастных и гендерных особенностей развития детей.

Тема 3. Формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности волейболиста.

Возрастное развитие физических качеств. Сенситивные периоды развития различных физических качеств.

Методы и средства физической подготовки.

Тема 4. Игровая подготовка. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности в волейболе. Управление соревновательной деятельностью игроков и команды в волейболе. Интеграция результатов тренировочного процесса в соревновательную деятельность. Описание методических особенностей видов подготовки волейболистов, а также примерные каталоги тренировочных заданий по физической и технической подготовке, особенности тактической и психологической подготовки, средства теоретической подготовки на каждый год спортивной подготовки.

Тема 5. Способы проведения соревнований по волейболу. Структура соревновательной деятельности в волейболе. Определение вида соревнований. Структура соревновательной деятельности волейболистов (компоненты). Принципы проведения и построения соревнований.

Тема 6. Планирование, учет и анализ тренировочного и соревновательного процессов. Программный материал по видам спортивной подготовки. Контроль в подготовке волейболистов. Рекомендации по планированию тренировочной работы. Определение сроков и продолжительности соревновательного, подготовительного и переходного периодов подготовки, необходимую для решения задач данных периодов. Планирование тренировочных сборов. Планирование медицинских обследований. Примерное распределение в годичном цикле объемов тренировочной работы (в часах) по видам подготовки. Корректировка распределения в годичном цикле объемов тренировочной работы (в часах) по видам подготовки. Рекомендации по составлению тренировочного плана мезоцикла и микроцикла спортивной подготовки. План-конспект тренировочного занятия.

### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:  
Электронные курсы, созданные в системе электронного обучения ННГУ:

Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, футбол, бадминтон), <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=4616>.

## **5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

### **5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:**

#### **5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-4:**

1. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является...
2. Соревнования, которые имеют целью проверку уровня спортивной подготовки команды и выполнения ими разрядных требований называются...
3. Укажите соответствие формы соревнований этапам многолетней подготовки

Этап спортивной подготовки	Форма соревнований
I. Спортивно- оздоровительный	1) массовые командные соревнования
II. начальной подготовки	2) комплексные соревнования на основе средств ОФГ
III. Учебно-тренировочный 1 - 2 год обучения	3) командные соревнования, не требующие чрезмерных психофизических напряжений
IV. Учебно-тренировочный 3-4 год обучения	4) соревнования в соответствии со специализацией
V. Совершенствования спортивного мастерства	5) соревнования с ориентацией на достижение спортивных результатов и МСМК и модельных характеристик

4.Малый цикл соревновательного периода тренировки, чаще всего с недельной или околонеделной продолжительностью, называется:

5.Установите последовательность разделов, включаемых в положение о соревнованиях

6. Документ, в котором четко определены условия соревновательной борьбы называется...

7. Способ, в котором каждая команда по очереди играет со всеми остальными, а затем стыковые игры, называется....

### **5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-5:**

1. Обоснуйте: первые большие успехи в процессе многолетней подготовки, способные волейболисты достигают ...

2. Укажите основную задачу этапа углубленной специализации в волейболе:

3. Укажите степень развития тактического мышления – это результат ...

4. Перечислите: модельные характеристики в волейболе это....

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)**

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	50% правильных ответов
не зачтено	менее 50% правильных ответов

### **5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ПК-4:**

1. Привести пример программы спортивной подготовки на ... этапе

2. Определите: **стратегическое управление**. включает в себя ...

3. Обоснуйте: **оперативное управление**. включает в себя подготовку команды к предстоящей встрече, руководство командой в ходе данной встречи и подведение итогов

### **5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ПК-5:**

1. Выполнение нижней передачи над собой в течение 20 секунд.
2. Выполнение 5 подач любым способом из десяти в левую часть площадки.
3. Выполнение 5 подач любым способом из десяти в правую часть площадки.
4. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (юноши-30 раз, девушки-20 раз).
5. Выполнение двадцати верхних передач в парах.
6. Выполнение двадцати нижних передач в парах.
7. Бег к шести точкам волейбольной площадки (юноши-27 секунд, девушки-30 секунд).
8. Продемонстрировать элементы действий техники в нападении и защите.

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Практическое задание)**



Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Выполнение тестов по определению физической и технической подготовленности соответственно нормативу
не зачтено	Невыполнение тестов по определению физической и технической подготовленности соответственно нормативу

## 5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

### Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено			зачтено			
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели	Имеется минимальный набор навыков для решения	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартны	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартны	Продemonстрированы навыки при решении нестандарт	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартны

	вследствие отказа обучающегося от ответа	место грубые ошибки	стандартны х задач с некоторым и недочетами	х задач с некоторым и недочетами	х задач без ошибок и недочетов	ных задач без ошибок и недочетов	х задач
--	------------------------------------------	---------------------	---------------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	----------------------------------	---------

### Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

### 5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

#### 5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-4

1. Реализация в тренировке целостного характера соревновательной деятельности.
2. Принципы проведения соревнований по волейболу.
3. Модельные командно-индивидуальные характеристики в волейболе.
4. Способы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок в волейболе.
5. Содержание программ спортивной тренировки, программы предсоревновательной, соревновательной подготовки, постсоревновательных мероприятий.
6. Планирование (программирование) процесса спортивной подготовки в волейболе.
7. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов в волейболе.
8. Сущность и назначение планирования в волейболе, его виды.
9. Особенности спортивного отбора: характеристика спортивной деятельности и специфика отбора на различных этапах тренировки.

#### 5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-5

1. Спортивная тренировка как основная форма подготовки волейболиста (цель, задачи, средства и характерные черты).
2. Структура процесса совершенствования двигательных действий. Предупреждение и исправление ошибок.
3. Характеристика физических способностей волейболиста (понятие, взаимосвязь способностей и качеств, классификация, закономерности развития).
4. Основные компоненты спортивной подготовки. Виды подготовки в спортивной тренировке: физическая, техническая, психологическая, тактическая, теоретическая. Их значение на различных этапах подготовки волейболиста.
5. Содержание общеразвивающих, специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков в волейболе
6. Комплексный контроль и учет в подготовке волейболиста.
7. Педагогические технологии продуктивного, дифференцированного совершенствования двигательных навыков в волейболе.
8. Особенности физической подготовки на разных этапах многолетней тренировки.

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)**

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки
отлично	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок
очень хорошо	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок
хорошо	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько не грубых ошибок
удовлетворительно	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много не грубых ошибок
неудовлетворительно	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки
плохо	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа

### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

Основная литература:

1. Аблеев А. Ю. Обучение приёмам техники защиты в волейболе на занятиях по физической культуре и спорту. Практикум / Аблеев А. Ю. - Омск : СибАДИ, 2019. - 20 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции СибАДИ - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=729005&idb=0>.
2. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу / Безбородов А. А. - Санкт-Петербург : Лань, 2022. - 92 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из

коллекции Лань - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-8114-8344-0.,  
<https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=783566&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Ежова А. В. Подготовка к сдаче государственного экзамена студентов специализации волейбол : методические рекомендации по направлению подготовки 49.03.01 – физическая культура. направленность (профиль)- спортивная тренировка в избранном виде спорта / Ежова А. В. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 70 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ВГИФК - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=726159&idb=0>.
2. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства : учеб. для студентов пед. вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура" / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М. : Академия, 2004. - 400 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-1411-6 : 138.00., 26 экз.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

ГОДИЧНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ: методическое пособие.  
- МОСКВА: ВФВ, 2017 — Выпуск №21, 76 с. Режим доступа:  
[http://new.volley.ru/sites/default/files/files/2018-06/2701\\_document.pdf](http://new.volley.ru/sites/default/files/files/2018-06/2701_document.pdf)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами, специализированным оборудованием: Спортивные залы, инвентарь для волейбола

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 49.03.01 - Физическая культура.

Автор(ы): Малышева Татьяна Александровна.

Заведующий кафедрой: Кутасин Александр Николаевич, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 23/01/2025, протокол № 6.