

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

модуля (курса)

«Волейбол»

1. АННОТАЦИЯ

Программа знакомит слушателей с теоретическими и практическими основами игры «Волейбол»; методиками физического воспитания оздоровительных занятий; порядка проведения врачебного контроля и способов оказания доврачебной помощи во время занятий, пользоваться спортивным инвентарем.

Программа учит слушателей проводить самостоятельно тренировочные занятия, контролировать двигательную активность, собственное физическое состояние, своевременно выявлять угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов; оперативно реагировать на внешние ситуации и применять верные алгоритмы для устранения или снижения опасности последних; соблюдать на занятиях требования охраны труда.

Существенное внимание уделено знакомству с планированием, организацией и проведением занятий по волейболу, тренировочных занятий, проведению спортивно-оздоровительной работы; физической подготовке и освоению основных элементов игры в волейбол.

Цель сформировать у студентов универсальные компетенции, необходимые для самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережение) в области физической культуры и спорта, связанных с организацией физкультурно-оздоровительной работы и спортивно-массовой деятельности в избранном виде спорта

2. СОДЕРЖАНИЕ

Учебная программа по модулю

№ п/п	Наименование модуля, разделов и тем	Содержание обучения (по темам в дидактических единицах), наименование и тематика лабораторных работ, практических занятий (семинаров), самостоятельной работы с указанием кол-ва часов, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
1.	Общая физическая подготовка	Общие требования к физической подготовке и физическому воспитанию молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в РФ и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в РФ и международные Лекция 2 часа
1	Общие требования к физической подготовке и физическому воспитанию молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в РФ и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в РФ и международные	
2.	Техническая подготовка	
1	Понятие о спортивной технике Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки волейболистов	Понятие о спортивной технике Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки волейболистов

	Классификация и терминология приемов владения мячом Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом	Классификация и терминология приемов владения мячом Лекция 2 часа
3.	Тактическая подготовка	
1	Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактика игры в нападении Тактика игры в защите Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении нападающих ударов Значение тактических заданий, которые даются волейболистам на игру, и умение играть по плану-задания	Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Лекция -2 часа
4.	Специальная подготовка волейболиста.	
	Психологическая подготовка: характеристика морально-волевой подготовки, задачи, средства и методы морально-волевой подготовки Интегральная подготовка Теоретическая подготовка Игровая подготовка Спортивные соревнования – высшая форма интегральной подготовки волейболистов	Психологическая подготовка: характеристика морально-волевой подготовки, задачи, средства и методы морально-волевой подготовки Интегральная подготовка Теоретическая подготовка Игровая подготовка Спортивные соревнования – высшая форма интегральной подготовки волейболистов Лекция-2 часа
5.	Учебные и тренировочные игры	
	Участие во внутрифилиальных, городских, областных соревнованиях, участие в товарищеских встречах различного уровня	Участие во внутрифилиальных, городских, областных соревнованиях, участие в товарищеских встречах различного уровня Лекция – 2 часа
6.	Контрольные игры и соревнования Участие во внутрифилиальных, городских, областных соревнованиях, участие в товарищеских встречах различного уровня	Участие во внутрифилиальных, городских, областных соревнованиях, участие в товарищеских встречах различного уровня Лекция – 2 часа
7.	Судейская практика	
	Изучение жестов, сигналов во время судейства, правил игры	Изучение жестов, сигналов во время судейства, правил игры Лекция – 2 часа

	Практические занятия	<p>Раздел 1. Общая физическая подготовка</p> <p>Гимнастика: общеразвивающие упражнения, кувырки, стойки, мостики, направленные на развитие гибкости занимающихся</p> <p>Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, кроссовый бег, эстафетный бег, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с места и с разбега, метание гранат</p> <p>Волейбол : ведение мяча, броски в корзину, перемещение, действия с мячом, двусторонняя игра</p> <p>Спортивные и подвижные игры</p> <p>Раздел 2. Техническая подготовка</p> <p>Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки волейболистов</p> <p>Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом</p> <p>Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях</p> <p>Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для волейболистов</p> <p>Раздел 3. Тактическая подготовка</p> <p>Тактика игры в нападении</p> <p>Тактика игры в защите</p> <p>Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении нападающих ударов</p> <p>Значение тактических заданий, которые даются волейболистам на игру, и умение играть по плану-задания</p> <p>Раздел 4. Специальная подготовка волейболистов</p> <p>Психологическая подготовка: характеристика морально-волевой</p>

		<p>подготовки, задачи, средства и методы морально-волевой подготовки</p> <p>Интегральная подготовка</p> <p>Теоретическая подготовка</p> <p>Игровая подготовка</p> <p>Спортивные соревнования – высшая форма интегральной подготовки волейболистов</p> <p>Раздел 5. Учебные и тренировочные игры</p> <p>Участие во внутрифилиальных, городских, областных соревнованиях, участие в товарищеских встречах различного уровня</p> <p>Раздел 6. Судейская практика</p> <p>Изучение жестов, сигналов во время судейства, правил игры.</p> <p>Число часов: 130</p>
--	--	--

3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ

(формы аттестации, оценочные и методические материалы)

Программа предусматривает проведение итоговой аттестации.

Формы и методы контроля и оценки результатов освоения модуля

№ п/п	Наименование модуля	Основные показатели оценки	Формы и методы контроля и оценки
	Итоговая аттестация	Тестирование	<p>Оценка «отлично» 80 – 100 % правильных ответов;</p> <p>Оценка «хорошо» 60 – 79 % правильных ответов;</p> <p>Оценка «удовлетворительно» 40 – 59% правильных ответов.</p> <p>Оценка «неудовлетворительно» менее 40 % правильных ответов.</p>

Шкала оценивания сформированности компетенции

--	--

Уровень сформированности компетенции (индикатор а достижения компетенции)	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<u>Знания</u>	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 требованиям программы подготовки, без ошибок.
<u>Умения</u>	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 с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
<u>Навыки</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.

Реализация программы предусматривает проведение итоговой аттестации в форме тестирования по следующим вопросам:

1. Волейбол играют на площадке размером:

- а) 24 x 12 м
- б) 18 x 9 м
- в) 16 x 9 м

2. Время, отведенное игроку на подачу после свистка судьи:

- а) 8 с
- б) 10 с
- в) 5 с

3. Высота сетки для мужчин в волейболе:

- а) 2 м 43 см
- б) 2 м 64 см
- в) 2 м 46 см

4. Высота сетки для женщин в волейболе:

- а) 2 м 20 см
- б) 2 м 24 см
- в) 2 м 34 см

5. Игрок, выполняющий вторую передачу называется:

- а) нападающий

б) передающий

в) связующий

5. Слово "волейбол" означает:

а) "летающий мяч"

б) "игра с мячом через сетку"

в) "игра в мяч"

6. Во время игры на площадке находятся:

а) двенадцать игроков

б) шесть игроков

в) десять игроков

7. В волейболе не используется способ подачи:

а) нижняя боковая

б) верхняя прямая

в) верхняя круговая

8. Прямой нападающий удар применяется для:

а) передачи мяча

б) нападения

в) защиты

9. Начало игры разыгрывается:

а) передачей из-за лицевой линии

б) подачей из-за лицевой линии

в) подачей из зоны защиты

10. Игрок какой зоны вводит мяч в игру:

а) первой

б) шестой

в) не имеет значения

11. Счет окончания игры в волейболе в каждой партии:

а) до 15

б) до 20

в) до 25

12. Переход из одной зоны в другую выполняется:

а) произвольно

б) против часовой стрелки

в) по часовой стрелке

13. В пятой партии (тай брейк) счет идет дос разницей в 2 очка.

а) 20 очков б) 16 очков

в) 15 очков г) 25 очков

14. В волейболе в партии счет может быть

а) 24 : 25 б) 24 : 23

в) 28 : 29 г) 30 : 32

15. Антенны считаются частью волейбольной сетки и

а) ограничивают по бокам плоскость перехода. б) ограничивают высоту атаки

в) используются для красоты г) используются для установки видео камер.

16. Штаб-квартира ФИВБ находится в швейцарском городе

а) Вашингтон. б) Лозанна. в) Женева г) Лондон

17. Международная федерация волейбола

(фр. Fédération Internationale de Volleyball) ФИВБ , FIVB создана в году.

а) 1949 б) 1950 в) 1949 г) 1947

18. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является

а) нижняя передача мяча двумя руками;

б) нижняя передача одной рукой;

в) верхняя передача двумя руками.

19. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

- а) на все пальцы обеих рук; б) на три пальца и ладони рук
- в) на ладони; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

20. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног

21. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

22. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- б) расстоянии 30-40 см выше головы;
- в) уровне груди;

23. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

- а) Сверху двумя руками.
- б) Снизу двумя руками.
- в) Одной рукой снизу.

24. Какой подачи не существует?

- а) Одной рукой снизу. б) Двумя руками снизу.
- в) Верхней прямой. г) Верхней боковой.

25. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...

- а) двух партий;
- б) трех партий;
- в) пяти партий.

26. До скольких очков ведется счет в решающей партии?

- а) До 15 очков. б) До 20 очков. в) До 25 очков.

27. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

- а) Допускается .
- б) Не допускается.
- в) Допускается с согласия команды соперника.

28. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

- а) Одно.
- б) Два.
- в) Три.

29. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...

- а) подача считается проигранной;
- б) подача повторяется этим же игроком;
- в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

30. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ

4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:

Для реализации программы имеется учебно-методическая литература, электронные ресурсы.

Реализация ДПОП ПК осуществляется информационно-библиотечным ресурсом: учебно-методической литературой. Есть доступ к электронно- библиотечной системе (ЭБС), которая обеспечивает доступ к учебной, учебно-методической и научной литературе по всем отраслям знаний ведущих российских издательств. Для реализации программы имеется учебно-методическая литература, электронные ресурсы.

4.2. Используемые образовательные технологии.

В процессе реализации программы используются: проблемная лекция, дискуссии, практические занятия (тренировки).

Литература:

основная литература:

1. Германов Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры / Германов Г. Н. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 224 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/492669>. - ISBN 978-5-534-04492-8 : 739.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=784796&idb=0>
2. Теория и методика избранного вида спорта : Учебное пособие для вузов / под ред. Шивринской С.Е. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2019. - 189 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07551-9 :499.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=568976&idb=0>
3. Теория и практика волейбола: краткий курс : учебное пособие / Данилова Г. Р., Невмержицкая Е. В., Коновалов И. Е., Баранова К. А., Макаров В. А. - 2-е изд., стереотип. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. - 195 с. - Рекомендовано Федеральным учебно-методическим объединением в системе высшего образования в качестве учебного пособия для использования при реализации основных профессиональных образовательных программ по направлению подготовки бакалавриата 49.03.01 Физическая культура. - Библиогр.: д, <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=731122&idb=0.3>

дополнительная литература:

1. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология [Электронный ресурс] / Ланда Б.Х. - М. : Спорт, 2017. - // ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839879.html>
2. Сборник нормативно-правовых документов по реализации Всероссийского [Электронный ресурс] / сост. : Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, О. Б. Добровольский - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - // ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970436479.html>
3. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/3757A2B0-DEF9-4A8E-B56D-B64B94406E68
4. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство

Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. —
Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/3757A2B0-DEF9-4A8E-B56D-B64B94406E68

5. Сидорова Т.В. Техничко-тактические действия игроков в волейболе.

Составитель: Сидорова Т.В. Учебно-методическое пособие.- Арзамас: Арзамасский филиал
ННГУ, 2016.- 123с. 100экз.

интернет- ресурсы:

1. Сайт министерства спорта Российской Федерации
// <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture>
2. Сайт журнала «Физическая культура и спорт» // <http://www.fismag.ru> Сайт
«Здоровая Россия » // <http://www.takzdorovo.ru>
- 3 Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru> /
Спортивная электронная библиотека
- 4 Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org> /
Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org> / Национальная
информационная сеть "Спортивная Россия"[http:// www.infosport.ru](http://www.infosport.ru) / LiveSport.ru
- 5 Спортивные порталы: Sport.ru, <http://www.sports.ru> / Sportbox.ru
Эксклюзивные новости российского и мирового спорта.
РосБизнесКонсалтинг <http://sport.rbc.ru> /
- 6 Информационно-спортивный портал Sportfinder <http://www.sportfinder.ru> /
Новости спорта. Спортивная аналитика <http://news.sportbox.ru> / МОСКОМСПОРТ -
информационный портал о спорте <http://sport.mos.ru> / Каталог спортивных Интернет-
ресурсов <http://www.sportfiles.ru> /