

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА



/Шахов А.А./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01.02 Волейбол

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль): Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Институт: физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра: теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	4	4	4
Семестр/триместр	7	11	7

Лекции			
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	36	12	12
Консультации			
Форма(ы) промежуточной аттестации	Зачет - 0,2	Зачет - 0,2	Зачет - 0,2
Контроль			
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	71,8	95,8	95,8

Всего часов: 108

Трудоемкость: 3 зачетные единицы.

Разработчик рабочей программы:

кандидат педагогических наук, доцент В.В. Семянникова

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель изучения дисциплины

- 1) формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для проведения занятий по волейболу с различным контингентом занимающихся.
- 2) создание условий для достижения обучающихся уровня компетентности, позволяющие знать и применять на практике теорию и практику волейбола.

Задачи изучения дисциплины:

- 1) формирование представлений об основах методической деятельности в сфере волейбола;
- 2) освоение обучающимися методики обучения технике и тактике волейбола, развитие основных физических качеств;
- 3) обучение основным техническим приемам волейбола;
- 4) обучение профессиональной деятельности тренера-педагога по физической культуре и спорту на предметной основе волейбола;
- 5) формирование представлений о практической реализации положений теории и методики волейбола.

Место дисциплины в структуре ОПОП: реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1. Дисциплины (модули).

Планируемые результаты обучения по дисциплине.

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПКС-2	Знать: - закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания образования по дисциплине, соответствующей направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка); - структуру, состав и дидактические единицы содержания школьного предмета по дисциплине согласно направленности	Знает: - вопросы теории в волейболе (организация занятий по волейболу; основные вопросы методики обучения и тренировки в волейболе; организация и учет учебно-тренировочной работы; организация и проведение соревнований по волейболу; учебная и тренировочная работа с детско-юношеским контингентом); - историю, современное состояние и тенденцию развития волейбола;

	(профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка)	<ul style="list-style-type: none"> - технику и тактику волейбола; - правила и методику судейства по волейболу; - методику обучения технике и тактике волейбола.
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения дисциплине согласно направленности <p>(профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка) в соответствии с дидактическими целями, возрастными особенностями обучающихся и требованиями ФГОС общего образования.</p>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять на практике полученные знания для решения педагогических, методических, организационно-управленческих задач; - осуществлять отбор учебного содержания при подготовке к занятиям по волейболу в различных формах обучения. - обучать тактическому взаимодействию; - организовать и судить соревнования по волейболу, вести протокол соревнований; - выполнять контрольные упражнения по технике игры в волейбол.
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - предметным содержанием дисциплины согласно направленности <p>(профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка);</p> <ul style="list-style-type: none"> - умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной форм обучения дисциплине согласно направленности <p>(профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка).</p>	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техникой волейбола; - тактикой волейбола; - правилами и методикой судейства по волейболу; - методикой обучения технике и тактике волейбола; - навыками составления учебной документации для учебно-тренировочных занятий; - навыками организации и проведения соревнований по волейболу.

II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	Раздел 1. История становления отечественного волейбола.	7,8	-	-	-	7,8
1.	Тема 1. История отечественного волейбола. Волейбол в дореволюционной России. История становления советского волейбола. Тенденции развития волейбола в современной России.	3,8	-	-	-	3,8
2.	Тема 2. История становления волейбола в Липецкой области.	4	-	-	-	4
	Раздел 2. Общие основы теории волейбола.	48		20		28
3.	Тема 3. Техника игры в волейбол.	17	-	8	-	9
4.	Тема 4. Тактика игры в волейбол.	17	-	8	-	9
5.	Тема 5. Контроль технической подготовленности волейболистов: тесты и нормативы.	8	-	2	-	6
6.	Тема 6. Организация и проведение соревнований по волейболу.	6	-	2	-	4

	Раздел 3. Содержание деятельности волейболистов.	26	-	8	-	18
7.	Тема 7. Методика развития основных физических качеств волейболистов.	13	-	4	-	9
8.	Тема 8. Основы технической подготовки волейболистов и методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол.	13	-	4	-	9
	Раздел 4. Планирование тренировочного процесса.	26	-	8	-	18
9.	Тема 9. Планирование тренировочных занятий, объемов и интенсивности нагрузки.	13	-	4	-	9
10.	Тема 10. Особенности проведения волейбола в школе.	13	-	4	-	9
	Зачет	0,2	-	-	-	-
	<i>Итого за 7 семестр</i>	108	-	36	-	71,8
	Всего	108	-	36	-	71,8

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	Раздел 1. История становления отечественного волейбола.	5,8	-	-	-	5,8
1.	Тема 1. История отечественного волейбола. Волейбол в дореволюционной России. История становления советского волейбола. Тенденции развития волейбола в	3,8	-	-	-	3,8

	современной России.					
2.	Тема 2. История становления волейбола в Липецкой области.	2	-	-	-	2
	Раздел 2. Общие основы теории волейбола.	56		6		50
3.	Тема 3. Техника игры в волейбол.	17	-	2	-	15
4.	Тема 4. Тактика игры в волейбол.	17	-	2	-	15
5.	Тема 5. Контроль технической подготовленности волейболистов: тесты и нормативы.	10	-	-	-	10
6.	Тема 6. Организация и проведение соревнований по волейболу.	12	-	2	-	10
	Раздел 3. Содержание деятельности волейболистов.	26	-	6	-	20
7.	Тема 7. Методика развития основных физических качеств волейболистов.	12	-	2	-	10
8.	Тема 8. Основы технической подготовки волейболистов и методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол.	14	-	4	-	10
	Раздел 4. Планирование тренировочного процесса.	20	-	-	-	20
9.	Тема 9. Планирование тренировочных занятий, объемов и интенсивности нагрузки.	10	-	-	-	10
10.	Тема 10. Особенности проведения волейбола в школе.	10	-	-	-	10

	Зачет	0,2				
	<i>Итого за 11 триместр</i>	108		12		95,8
	Всего	108		12		95,8

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	Раздел 1. История становления отечественного волейбола.	5,8	-	-	-	5,8
1.	Тема 1. История отечественного волейбола. Волейбол в дореволюционной России. История становления советского волейбола. Тенденции развития волейбола в современной России.	3,8	-	-	-	3,8
2.	Тема 2. История становления волейбола в Липецкой области.	2	-	-	-	2
	Раздел 2. Общие основы теории волейбола.	56	-	6	-	50
3.	Тема 3. Техника игры в волейбол.	17	-	2	-	15
4.	Тема 4. Тактика игры в волейбол.	17	-	2	-	15
5.	Тема 5. Контроль технической подготовленности волейболистов: тесты и нормативы.	10	-	-		10
6.	Тема 6. Организация и проведение соревнований по волейболу.	12	-	2	-	10
	Раздел 3. Содержание деятельности волейболистов.	26	-	6	-	20

7.	Тема 7. Методика развития основных физических качеств волейболистов.	12	-	2	-	10
8.	Тема 8. Основы технической подготовки волейболистов и методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол.	14	-	4	-	10
	Раздел 4. Планирование тренировочного процесса.	20	-	-	-	20
9.	Тема 9. Планирование тренировочных занятий, объемов и интенсивности нагрузки.	10	-	-	-	10
10.	Тема 10. Особенности проведения волейбола в школе.	10	-	-	-	10
	Зачет	0,2				
	<i>Итого за 7 семестр</i>	108		12		95,8
	Всего	108		12		95,8

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы, теста, реферата, творческого задания, кейса и др.

Типовой вариант контрольной работы.

- 1) передача мяча над собой сверху двумя руками и снизу в круге диаметром 3 м (30 раз);
- 2) подача на точность в зоны 1 и 5 (зачтено из 5 – 3 раза);
- 3) нападающий удар из зоны 4, из зоны 2 (зачтено из 4 – 2 раза);
- 4) верхняя передача мяча через сетку в парах на удержание – 60 сек.

Примерная тематика рефератов.

1. История становления и развития отечественного волейбола.
2. Место и значение волейбола в системе физического воспитания.
3. Общая характеристика техники игры в волейбол, классификация.
4. Организация и проведение соревнований по волейболу.
5. Физическая подготовка: виды, роль и значение в волейболе.
6. Ловкость, и методика ее воспитания в волейболе.

7. Гибкость, и методика ее воспитания в волейболе.
8. Сила, и методика ее воспитания в волейболе.
9. Выносливость, и методика ее воспитания в волейболе.
10. Быстрота, и методика ее воспитания в волейболе.
11. Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки тактической подготовки игроков и команды.
12. Индивидуальные тактические действия: в защите, в нападении.
13. Организация, планирование и учет работы волейбольной секции.
14. Формы планирования: учебный план, учебная программа.
15. Учет работы секции, формы учета и основные требования, предъявляемые к учету.
16. Применение современных средств, методов для развития специальных физических качеств волейболистов.
17. Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе.
18. Виды соревнований. Системы проведения соревнований. Оценка и учет соревнований.
19. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Овладение основами судейской практики.
20. Техническая подготовка в волейболе.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета с использованием следующих оценочных материалов: *перечень вопросов к зачету*.

Вопросы к зачету

(7 семестр очная форма обучения, 11 триместр очно-заочная форма обучения, 7 семестр заочная форма обучения форма обучения)

1. Возникновение и развитие игры.
2. Общие положения спортивной тренировки (объем и интенсивность нагрузки).
3. Волейбол в СССР и России.
4. Организация и проведение соревнований по волейболу.
5. Техника перемещений. Методика обучения технике перемещений.
6. Быстрота и методика ее развития в волейболе.
7. Техника передач. Методика обучения технике передач.
8. Выносливость и методика ее развития в волейболе.
9. Техника подач. Методика обучения технике подач.
10. Методика развития скоростно-силовых качеств в волейболе.
11. Техника нападающего удара. Методика обучения технике нападающего удара.
12. Сила и методика ее развития в волейболе.
13. Техника блокирования. Методика обучения технике блокирования.
14. Ловкость и методика ее развития в волейболе.
15. Техника приема мяча снизу. Методика обучения технике приема мяча снизу.
16. Гибкость и методика ее развития в волейболе.

17. Принципы и закономерности спортивной тренировки.
18. Средства и методы тренировки в волейболе.
19. Структура тренировочного занятия.
20. Планирование спортивной тренировки (годовое, оперативное, поурочное).

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

1. Фетисова, С.Л. Волейбол: учебное пособие: [16+]/ С.Л. Фетисова, А.М. Фокин, Ю.Я. Лобанов; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. - Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2018. - 97 с.: ил., табл. - Режим доступа: по подписке. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577516> (дата обращения: 01.09.2020) - Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8064-2572-1. - Текст: электронный.

4.2. Дополнительная литература

1. Гусева, М.А. Физическая культура: волейбол: [16+]/ М.А. Гусева, К.А. Герасимов, В.М. Климов; Новосибирский государственный технический университет. - Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019. - 80 с.: ил., табл. - Режим доступа: по подписке. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645> (дата обращения: 01.09.2020). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7782-3932-6. - Текст: электронный.

V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	http://edu.ru/	Российское образование: Федеральный портал. Включает ссылки на порталы и сайты образовательных государственных образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ
2.	https://infourok.ru/	Инфоурок: образовательный интернет-проект России.	Свободный доступ

		Включает: конспекты уроков, презентации, тесты, видеоуроки и другие материалы по предметам школьной программы.	
3.	http://catalog.vlgmuk.ru	Каталог образовательных Интернет - ресурсов	Свободный доступ
4.	http://lib.sportedu.ru http://www.iqlib.ru http://www.trainer.h1.ru http://lesgaft.spb.ru	Российский общеобразовательный портал	Свободный доступ

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	www.school.edu.ru	Российский общеобразовательный портал	Свободный доступ.
2.	www.garant.ru	Гарант.РУ – информационно-правовой портал	Свободный доступ.
3.	www.consultant.ru	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ
4.	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
5.	www.elibrary.ru	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ

VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.