



Врио директора института ФКСиБЖ

/А.С. Артемов /

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.В.01.02 Волейбол– спортивное совершенствование

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

**Направленность (профиль):** Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка)

**Квалификация (степень):** бакалавр

**Форма обучения:** очно-заочная

**Институт:** физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

**Кафедра:** теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
<b>Курс</b>		<b>4</b>	
<b>Семестр/триместр</b>		<b>В, С</b>	
<b>Лекций</b>		<b>16</b>	
<b>Практических (семинарских) занятий</b>		<b>18</b>	
<b>Лабораторных занятий</b>			
<b>Консультации</b>			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>		<b>Зачет</b>	
<b>Контроль</b>			
<b>Иные формы работы</b>			
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>146</b>	

**Всего часов: 180ч.**

**Трудоемкость: 5 зачетных единиц.**

Разработчик рабочей программы:

преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания

/С В.Шеменева/

# І. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Цель изучения дисциплины

Целями освоения дисциплины являются:

- 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, позволяющих знать и применять на практике теорию и практику волейбола.

## 1.2. Задачи изучения дисциплины:

Задачами изучения дисциплины являются:

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

## 1.3. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина **Б1.В.01.02 «Волейбол– спортивное совершенствование»** реализуется в рамках модуля *«Дополнительное образование (спортивная тренировка)»* (очно-заочная) и модуля *«Безопасность жизнедеятельности»* (очно-заочная форма) части ОПОП, формируемой участниками образовательных отношений.

## 1.4. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

Процесс изучения дисциплины **«Волейбол–спортивное совершенствование»** направлен на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПКС-1	Знать: - основы частных(ой) методик(и) обучения по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка); - характеристики личностных, метапредметных и предметных результатов обучающихся в контексте обучения дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая	Знает: -методику обучения технике и тактике волейбола; -правила и методику судейства по волейболу; - структуру спортивной тренировки; - основы общей и специальной психологической подготовки. - методы контроля, оценивания и коррекции результатов,контрольные упражнения по технике игры в волейбол.

	<p>культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка) (согласно ФГОС и примерной учебной программы);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современные образовательные технологии и методические закономерности их выбора;</li> <li>- методы контроля, оценивания и коррекции результатов обучения дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка).</li> </ul>	
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проектировать рабочую программу по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка);</li> <li>- проектировать и реализовывать различные формы обучения и организации внеурочной деятельности обучающихся по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка) обеспечивающие достижение метапредметных, предметных и личностных результатов.</li> </ul>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проектировать рабочую программу по волейболу;</li> <li>- планировать и вести учебно – воспитательную, оздоровительную и физкультурно – массовую работу, а также учебно – тренировочные занятия по волейболу с учетом физиологических, возрастных и половых особенностей занимающихся, уровня их подготовки;</li> <li>- обучать тактическому взаимодействию;</li> <li>- организовать и судить соревнования по волейболу, вести протокол соревнований;</li> <li>- выполнять контрольные упражнения по технике игры в волейбол.</li> </ul>
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами обучения по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование</li> </ul>	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-методикой обучения технике и тактике волейбола;</li> <li>-правилами и методикой судейства по волейболу;</li> <li>-навыками составления учебной</li> </ul>

	<p>образование (спортивная тренировка) и методикой их выбора с учетом особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых;</p> <p>- современными образовательными технологиями обеспечивающими достижение метапредметных, предметных и личностных результатов обучающихся;</p> <p>- методами контроля, оценки и коррекции результатов обучения по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка).</p>	<p>документации для учебно-тренировочных занятий.</p>
ПКС-2	<p>Знать:</p> <p>- закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания образования по дисциплине, соответствующей направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка);</p> <p>- структуру, состав и дидактические единицы содержания школьного предмета по дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка).</p>	<p>Знает:</p> <p>-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);</p> <p>-историю, современное состояние и тенденцию развития волейбола;</p> <p>-технику и тактику волейбола;</p> <p>-правила и методику судейства по волейболу.</p>
	<p>Уметь:</p> <p>- осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения дисциплине согласно</p>	<p>Умеет:</p> <p>-применять на практике полученные знания для решения педагогических, методических, организационно-управленческих</p>

	направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка) в соответствии с дидактическими целями, возрастными особенностями обучающихся и требованиями ФГОС общего образования.	задач; - осуществлять отбор учебного содержания при подготовке к занятиям по волейболу в различных формах обучения.
	Владеть: - предметным содержанием дисциплины согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка); - умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной форм обучения дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка).	Владеет: -техникой волейбола; -тактикой волейбола; -правилами и методикой судейства по волейболу; -методикой обучения технике и тактике волейбола; -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

Не реализуется.

### Очно - заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	<b>Раздел 1.</b> <i>Особенности спортивного отбора в волейболе.</i>	<b>8</b>	-	-	-	<b>8</b>
1.	Тема1. Организация спортивного отбора.	4	-	-	-	4

2.	Тема 2. Задачи и содержание процесса подготовки в ДЮСШ.	4	-	-	-	4
	<b>Раздел 2. Медико-биологическое обеспечение подготовки в волейболе.</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>12</b>
3.	Тема 3. Анатомо-физиологические особенности развития организма юных волейболистов.	4	-	-	-	4
4.	Тема 4. Спортивное питание волейболиста.	4	-	-	-	4
5.	Тема 5. Восстановительные мероприятия в волейболе.	4	-	-	-	4
	<b>Раздел 3. Особенности подготовки волейболистов.</b>	<b>124</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>96</b>
6.	Тема 6. Компоненты спортивной тренировки в волейболе. Цели и задачи тренировочного процесса.	12	2	-	-	10
7.	Тема 7. Принципы, средства и методы спортивной тренировки в волейболе.	12	2	-	-	10
8.	Тема 8. Структура спортивной тренировки в волейболе.	40	2	8	-	30
9.	Тема 9. Управление процессом спортивной	14	2	2	-	10

	тренировки.					
10.	Тема 10. Классификация тренировок.	6	-	-	-	6
11.	Тема 11. Закономерности распределения тренировочных нагрузок.	12	2	-	-	10
12.	Тема 12. Годичный план подготовки волейболистов.	14	2	2	-	10
13.	Тема 13. Планирование многолетней подготовки волейболистов.	14	2	2	-	10
	<b>Раздел 4. Организация методика проведения соревнований.</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>30</b>
14.	Тема 14. Виды и организация соревнований.	12	2	-	-	10
15.	Тема 15. Основы судейства соревнований.	12	-	2	-	10
16.	Тема 16. Анализ игровой деятельности в процессе соревнований.	12	-	2	-	10
17.	Форма отчетности (триместр С)	-	<b>зачет</b>	-	-	-
18.	Консультация	-	-	-	-	-
19.	Контроль	-	-	-	-	-
20.	Итого за В,С триместр	180	16	18	-	146
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>146</b>

## Заочная форма обучения

Не реализуется.

### III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

#### *Типовой вариант контрольной работы (тестовые задания).*

1. Спортивная тренировка — это:

- 1) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
- 2) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;
- 3) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы *III* достижения в сфере этой деятельности;
- 4) упорядоченная организация деятельности по обеспечению, совершенствования человека в сфере спорта.

2. Основными *специфическими средствами* спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются:

- 1) восстановительные средства (парная баня, массаж, гидропроцедуры);
- 2) продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси;
- 3) физические упражнения;
- 4) мобилизующие, корректирующие (поправляющие), релаксирующие средства.

3. В спортивной тренировке под термином *метод* следует понимать:

- 1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;
- 2) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
- 3) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;
- 4) конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

4. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

- 1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;
- 2) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
- 3) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;
- 4) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.



5. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:
- 1) физическим совершенством;
  - 2) спортивной тренировкой;
  - 3) физической подготовкой;
  - 4) нагрузкой.
6. Средствами технической подготовки спортсмена являются:
- 1) общеподготовительные упражнения;
  - 2) специально подготовительные упражнения;
  - 3) соревновательные упражнения;
  - 4) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.
7. Моделирование в волейболе представляет собой:
- 1) тактику действий команды на конкретную игру;
  - 2) тактику действий сильнейших игроков команды;
  - 3) выражение конечного состояния отдельных волейболистов и команды в целом.
8. В соревновательном периоде тренировочного процесса наиболее целесообразно применять:
- 1) постепенное повышение нагрузки;
  - 2) ступенчатый принцип нагрузки;
  - 3) скачкообразный принцип нагрузки.
9. Соревнования по волейболу могут быть:
- 1) только командными;
  - 2) командными и личными;
  - 3) только личными.
10. Специальная разминка включает в себя данные упражнения:
- 1) беговые;
  - 2) с мячом;
  - 3) силовые.

Время на подготовку и выполнение:

- подготовка 5 мин.;
- выполнение 30 мин.;
- оформление и сдача 5 мин.;
- всего 40 мин.

Критерии оценки

Всего 10 заданий, можно набрать - 10 баллов.

Шкала оценки образовательных достижений.

Процент результативности

Оценка уровня подготовки

(правильных ответов)

Балл(отметка)вербальный аналог

75-100 (8-10)5отлично

50-74 (5-7)4хорошо

25 -49 (3-5)3удовлетворительно

менее 25 (0-3)2неудовлетворительно

### ***Типовой вариант контрольной работы.***

- 1) передача мяча над собой сверху двумя руками и снизу в круге диаметром 3 м (по 40 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 5– 3 раза);
- 4) верхняя передача мяча через сетку в парах на удержание – 60 сек;
- 5) составление и проведение части учебно-тренировочного занятия;
- 6) судейство соревнований, проводимых в ВУЗе.

### ***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: вопросов к зачету.

### ***Вопросы к зачету.***

*(семестр С, очно-заочная форма обучения)*

1. Принципы и закономерности спортивной тренировки.
2. Спортивное питание волейболиста.
3. Структура тренировочного занятия.
4. Восстановительные мероприятия в волейболе.

5. Средства и методы тренировки в волейболе.
6. Прогнозирование спортивных достижений.
7. Система игры в волейболе.
8. Компоненты спортивной тренировки в волейболе.
9. Цели и задачи тренировочного процесса.
10. Психологическая подготовка волейболистов.
11. Планирование спортивной тренировки (годовое, оперативное, поурочное).
12. Способы проведения соревнований.
13. Микроциклы и построение их программ.
14. Мезоциклы и построение их программ.
15. Классификация тренировок.
16. Виды и организация соревнований.
17. Управление командой в процессе соревнований.
18. Планирование многолетней подготовки волейболистов.
19. Анализ игровой деятельности в процессе соревнований.
20. Основные положения правил игры.
21. Закономерности распределения тренировочных нагрузок.
22. Организация спортивного отбора.
23. Задачи и содержание процесса подготовки в ДЮСШ.
24. Анатомо-физиологические особенности развития обучающихся 8-10 лет.
25. Анатомо-физиологические особенности развития обучающихся 10-12 лет.
26. Анатомо-физиологические особенности развития обучающихся 12-14 лет.
27. Анатомо-физиологические особенности развития обучающихся 14-16 лет.
28. Анатомо-физиологические особенности развития обучающихся 16-18 лет.

#### **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 им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2018. – 97 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577516> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8064-2572-1. – Текст : электронный.

##### **4.2. Дополнительная литература**

2. 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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3932-6. – Текст : электронный.

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

<b>№ пп</b>	<b>Ссылка на информационный ресурс</b>	<b>Наименование разработки в электронной форме</b>	<b>Доступность</b>
1.	<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a>	Российское образование: Федеральный портал. Включает ссылки на порталы и сайты образовательных государственных образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ
2.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	Инфоурок: образовательный интернет-проект России. Включает: конспекты уроков, презентации, тесты, видеоуроки и другие материалы по предметам школьной программы.	Свободный доступ
3.	<a href="http://catalog.vlgmuk.ru">http://catalog.vlgmuk.ru</a>	Каталог образовательных Интернет - ресурсов	Свободный доступ
4.	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a> <a href="http://www.iqlib.ru">http://www.iqlib.ru</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru">http://www.trainer.h1.ru</a> <a href="http://lesgift.spb.ru">http://lesgift.spb.ru</a>	Российский общеобразовательный портал	Свободный доступ

**VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1.	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	Российский общеобразовательный портал	Свободный доступ.
----	--	---------------------------------------	-------------------

2.	<a href="http://www.garant.ru">www.garant.ru</a>	Гарант.РУ – информационно-правовой портал	Свободный доступ.
3.	<a href="http://www.consultant.ru">www.consultant.ru</a>	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ
4.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	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.	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	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.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Спортивный комплекс: Спортивный зал: Перечень основного оборудования: гимнастические стенки, гимнастические скамейки, набор инвентаря для спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон, большой теннис), теннисные столы, зал

спортивных игр (разметка на три волейбольные площадки, две баскетбольные площадки, площадка большого тенниса, площадка для мини-футбола, три площадки для бадминтона), выдвижные стойки для баскетбола.