

«УТВЕРЖДАЮ»



Врио директора института ФКСиБЖ

/А.С. Артемов /

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01.02 Волейбол

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
Курс		4,5	
Семестр/триместр		В, С, D	
Лекций			
Практических (семинарских) занятий		38	
Лабораторных занятий			
Консультации			
Форма промежуточной аттестации		Зачёт Экзамен - 0,6	
Контроль		18	
Иные формы работы			
Самостоятельная работа		159,4	

Всего часов: 216

Трудоемкость: 6 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) освоение обучающимися методики обучения технике и тактике волейбола, развития основных физических качеств
- 3) обучение обучающихся основным техническим приемам волейбола;
- 4) обучение обучающихся профессиональной деятельности тренера-педагога по физической культуре и спорту на предметной основе волейбола;
- 5) формирование представлений о практической реализации положений теории и методики волейбола.

1.3. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина Б1.В.01.02 «Волейбол» реализуется в рамках модуля «Физическая культура» части ОПОП, формируемой участниками образовательных отношений

1.4. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

Процесс изучения дисциплины «Волейбол» направлен на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПК С-2	Знать: - закономерности, принципы и условия формирования и реализации содержания образования по дисциплине, соответствующей направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка); - структуру, состав и дидактически единицы содержания школьного предмета по дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образо	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; - технику и тактику волейбола;

	вание(спортивная тренировка).	-правила и методику судейства по волейболу; -методику обучения технике и тактике волейбола.
	Уметь: - осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения дисциплины согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка) в соответствии с дидактическими целями, возрастными особенностями обучающихся и требованиями ФГОС общего образования.	Умеет: - 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.
	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 дисциплины 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 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

Не реализуется

Очно-заочная форма обучения

-	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	

	Раздел 1. Введение в специализацию.	6	-	-	-	6
1.	Тема 1. Основные понятия и терминология.	2	-	-	-	2
2.	Тема 2. Требования к специалисту по волейболу.	2	-	-	-	2
3.	Тема 3. Правила игры и судейства.	2	-	-	-	2
	Раздел 2. История развития волейбола.	4,7	-	-	-	4,7
4.	Тема 4. Возникновение и становление волейбола.	2	-	-	-	2
5.	Тема 5. История отечественного волейбола.	2,7	-	-	-	2,7
	Раздел 3. Общие основы теории волейбола.	124	-	26	-	98
6.	Тема 6. Техника игры в волейбол и методика обучения.	50	-	12	-	38
7.	Тема 7. Тактика игры в волейбол и методика обучения.	46	-	10	-	36
8.	Тема 8. Контроль технической и тактической подготовленности волейболистов: тесты и нормативы.	14	-	2	-	12
9.	Тема 9. Организация и методика проведения соревнований.	14	-	2	-	12
	Раздел 4. Физические качества и способности волейболиста.	36	-	6	-	30
10.	Тема 10. Характеристика физических качеств и	12	-	2	-	10

	способностей волейболиста.					
11.	Тема 11. Методика развития физических качеств и способностей в волейболе.	12	-	2	-	10
12.	Тема 12. Правила контроля уровня развития физических качеств.	12	-	2	-	10
	Раздел 5. Организация и особенности методики занятий по волейболу в школе.	26,7	-	6	-	20,7
13.	Тема 13. Принципы, средства и методы применяемые в процессе обучения.	12	-	2	-	10
14.	Тема 14. Составление документации для учебно-тренировочных занятий.	14,7	-	4	-	10,7
15.	Форма отчетности (триместр В,С, D)	Экзамен- 0,3 Зачет Экзамен- 0,3	-	-	-	-
16.	Консультация	-	-	-	-	-
17.	Контроль	18				
18.	Итого за В,С,Дтриместр	216		38		159,4
	Итого:	216		38		159,4

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.

Оценочные средства.

Типовой вариант контрольной работы.

ВАРИАНТ 1.

1. Кто придумал игру в волейбол?
А) Вильям Морган в 1895 г.;
В) Джеймс Нейсмит в 1891 г.;
С) Ордруп Хольгер Нильсон в 1898 г.
2. Тактическим действием в нападении не является:
А) подача;
В) передача;
С) блокирование.
3. Назовите команду, которая стала первым олимпийским чемпионом по волейболу среди женщин.
А) Япония;
В) Китай;
С) США.
4. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?
А) 8 с;
В) 10 с;
С) 5 с.
5. Сколько игроков играет в команде по пляжному волейболу?
А) 3;
В) 2;
С) 4.
6. Какая мужская волейбольная сборная выиграла олимпийское золото в 1964 г в г. Токио?
А) Япония;
В) Чехословакия;
С) СССР.
7. Какова высота сетки для женщин?
А) 2 м 20 см;
В) 2 м 24 см;
С) 2 м 34 см.
8. На какие основные части подразделяют технику игры в волейбол?
А) техника игры в защите и техника игры в нападении;
В) техника игры на блоке и техника игры в нападении;
С) техника подачи и техника перемещений.
9. Что включает в себя техника перемещений?
А) стартовые стойки, ходьба, бег, скачок, кувырок, прыжок, блок;

- В) стартовые стойки, ходьба, бег, скачок;
С) стартовые стойки, ходьба, бег, скачок, нападающий удар.
10. Какие элементы включает в себя техника нападения в волейболе?
А) подача, передача, нападающий удар;
В) передача, нападающий удар, блок, заслон;
С) подача, передача, нападающий удар, перемещение, падение.

ВАРИАНТ 2.

1. Какие технические приемы используют волейболисты в защите?
А) прием мяча, блокирование;
В) прием мяча, зонная защита;
С) блок, заслон.
2. Кто первым возглавил Международную Федерацию волейбола (FIVB)?
А) Рубен Акоста;
В) Поль Либо;
С) ВэйЦзичжун.
3. В каком году прошли первые Олимпийские игры по волейболу?
А) 1950;
В) 1952;
С) 1964.
4. Какова высота сетки для мужчин?
А) 2 м 43 см;
В) 2 м 64 см;
С) 2 м 46 см.
5. Слово "волейбол" означает:
А) "летающий мяч";
В) "игра с мячом через сетку";
С) "игра в мяч".
6. Сколько тайм-аутов может взять тренер во время партии?
А) 3;
В) 4;
С) 2.
7. Ошибкой при подаче будет:
А) удар по неподвижному мячу;
В) касание мяча сетки;
С) подача с прыжка.
8. Как называется игрок, выполняющий вторую передачу?
А) нападающий;
В) передающий;
С) связующий.
9. Игрок либеро – это:
А) диагональный;
В) защитник;
С) нападающий.
10. Переход средней линии – это ошибка, если:

- А) наступил на среднюю линию;
- В) стопа полностью за средней линией;
- С) ладонь оказалась за средней линией.

ВАРИАНТ 3.

1. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху?
 - А) четырехугольник;
 - В) треугольник;
 - С) круг.
2. Когда была создана Международная федерация волейбола?
 - А) 1952;
 - В) 1947;
 - С) 1939.
3. Игрок какой зоны вводит мяч в игру?
 - А) первой;
 - В) шестой;
 - С) пятой.
4. Ошибкой при выполнении нападающего удара является:
 - А) касание мяча верхнего края сетки;
 - В) удар одной рукой;
 - С) касание рукой верхнего края сетки.
5. Волейбол играют на площадке размером:
 - А) 24 х 12 м;
 - В) 18 х 9 м;
 - С) 16 х 9 м.
6. Переход из одной зоны в другую выполняется:
 - А) произвольно;
 - В) против часовой стрелки;
 - С) по часовой стрелке.
7. Зона подачи составляет:
 - А) 9м;
 - В) 5м;
 - С) 3м.
8. При выполнении перехода игрок зоны 6 перемещается:
 - А) в первую зону;
 - В) в пятую зону;
 - С) куда хочет.
9. Сколько замен разрешается выполнять команде в каждой партии?
 - А) сколько угодно;
 - В) шесть полных;
 - С) три полных.
10. В волейбол играют мячом весом:
 - А) 260-280 грамм;
 - В) 290-300 грамм;

С) 320-330 грамм.

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

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 экзамена (триместр В), зачета (триместр С), экзамена (триместр D) с использованием следующих оценочных материалов: вопросов к экзаменам, практических заданий - к зачету.

Вопросы к экзамену (триместр В).

1. Возникновение и развитие игры.
2. Волейбол в СССР и России.
3. Основные понятия и терминология.
4. Организация и проведение соревнований по волейболу.
5. Техника перемещений.
6. Методика обучения технике перемещений.
7. Правила игры.
8. Методика судейства в волейболе.
9. Техника передач.
10. Методика обучения технике передачи.
11. Основные технические приемы в волейболе.
12. Техника подач.
13. Методика обучения технике подачи.
14. Волейбол в системе физического воспитания.
15. Техника нападающего удара.
16. Методика обучения технике нападающего удара.
17. Классификация волейбола.
18. Техника блокирования.
19. Методика обучения технике блокирования.
20. Техника нападения в волейболе.
21. Техника приема мяча снизу.
22. Методика обучения технике приема мяча снизу.
23. Техника защиты в волейболе.
24. Контроль технической подготовленности волейболистов.
25. Методика совершенствования техники перемещений.
26. Методика совершенствования техники подачи.
27. Методика совершенствования техники нападающего удара.
28. Методика совершенствования техники блокирования.
29. Методика совершенствования техники передачи.
30. Методика совершенствования техники приема мяча снизу.

Практические задания к зачету (семестр С).

- 1) передача мяча над собой сверху двумя руками и снизу в круге диаметром 3 м (по 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;
- 5) судейство соревнований, проводимых в ВУЗе;
- 6) проведение части урока по волейболу.

Вопросы к экзамену (триместр D).

1. Общая характеристика тактики игры.
2. Функции игроков на площадке.
3. Индивидуальные тактические действия в защите.
4. Индивидуальные тактические действия в нападении.
5. Групповые тактические действия в нападении.
6. Групповые тактические действия в защите.
7. Командные тактические действия в нападении.
8. Командные тактические действия в защите.
9. Контроль за уровнем тактической подготовленности.
10. Организация и методика проведения соревнований.
11. Ловкость и методика ее воспитания в волейболе.
12. Гибкость и методика ее воспитания в волейболе.
13. Быстрота и методика ее воспитания в волейболе.
14. Выносливость и методика ее воспитания в волейболе.
15. Сила и методика ее воспитания в волейболе.
16. Правила контроля уровня развития физических качеств.
17. Прыгучесть и методика ее воспитания в волейболе.
18. Принципы применяемые в процессе обучения.
19. Средства и методы применяемые в процессе обучения.
20. Формы планирования: учебный план, учебная программа.
21. Система проведения соревнований (круговая, олимпийская, смешанная).
22. Нормативные документы для проведения соревнований по волейболу (регламент, положение, заявки, протоколы, протесты, отчет о соревнованиях).
23. План-конспект урока по волейболу и требования к его составлению.
24. Составление календаря соревнований.
25. Контроль физической подготовленности волейболистов: тесты и нормативы.
26. Причины возникновения травм на занятиях по волейболу, способы их предупреждения.
27. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикация.
28. Разновидности и обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре.
29. Особенности проведения уроков по волейболу с обучающимися средних классов.
30. Особенности проведения уроков по волейболу с обучающимися старших классов.
31. Техничко-тактические действия центрального игрока.
32. Техничко-тактические действия диагонального игрока.
34. Техничко-тактические действия доигровщика.
35. Техничко-тактические действия игрока либеро.
36. Техничко-тактические действия связующего игрока.

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. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>

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: <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

№ 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. Включает: конспекты уроков, презентации, тесты, видеоуроки и другие материалы по предметам школьной программы.	Свободный доступ
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://lesgift.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.

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.