Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе



М.И. Салимов

«25» апреля 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Элективные курсы

по физической культуре

«ВОЛЕЙБОЛ»

Направление подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника - бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Екатеринбург 2019 г.

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *«Волейбол»* **с**оставлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ ФК протокол №7 от «13 марта» 2020 г.

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол № 8от «25» апреля 2019 г.)

Разработчик рабочей программы дисциплины (модуля):
Преподаватель кафедры: _____ Е.В. Апукова

И. о. зав. кафедрой . _____ И.В. Тарасевич

Проверил:

Начальник учебного отдела _____ Л. А. Осадчая

1. **МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Данная дисциплина относится к дисциплинам по выбору/ части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

4 курс - история физической культуры и спорта, теория и методика физической культуры, физиология человека, анатомия человека.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

Код компетенции	**Наименование компетенции**	**Степень реализации компетенции (полностью/частично)** **Курс/семестр**	**Индикаторы достижения компетенции**	**Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии).** **/ область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников**
УК-7	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1. Знает:** - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. **УК-7.2. Умеет:** - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;	**УК-7** **Профессиональный стандарт** **Тренер** УТВЕРЖДЕН приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н Подготовка спортсменов *Основная цель вида профессиональной деятельности:* Проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов. **Содержание трудовой функции:** **Код 05.003**

			- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. **УК-7.3. Имеет опыт:** - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности. - проведения занятий по физической культуре	D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства D/03.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		7
Зачетные единицы	з.е.	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	30
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа *(контакт. часы), в том числе:*	час	30
Лекции (Лек)	час	
Практические занятия (Пр)	час	30
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	
Самостоятельная работа, в том числе	час	
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		9
Зачетные единицы	з.е.	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	30
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	6
Лекции (Лек)	час	
Практические занятия (Пр)	час	6
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	
Самостоятельная работа, в том числе	час	20
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	4
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
Модуль №1 Техника игры			30	0
	Раздел 1			
	Тема 1.1. **Передача мяча сверху двумя руками. Изучению, закреплению и совершенствованию навыка**	**Практические/семинарские / лабораторные занятия** **Содержание:** 1. Проведение разминки в волейболе. 2. Передачи: нижняя прямая подача. Положение ног, туловища и рук при нижней прямой подаче. Обучение подбрасыванию мяча, замаху и удару. 3. Передачи мяча: партнеру, стоящему на расстоянии 6—8 м, затем то же, через сетку; из-за лицевой линии; на правую и левую половины площадки, на переднюю и заднюю половины; с высокой и низкой траекторией. 4. Соревнование на количество правильно выполненных передач и на точность. Верхняя и прямая передачи. 5. Подведение итогов занятия. ***В этих целях рекомендуется применять следующие упражнения:*** 1. Имитационные упражнения. 2. Передачи мяча над собой (можно усложнить выполнением различных передач) в кругу диметром 2 м. 3. Многократные передачи мяча в стенку. 10 4. Передачи в парах после перемещений. Если условия не позволяют выполнять это задание в парах, то занимающиеся выстраиваются в колонны по числу мячей. Первый в колонне выполняет передачу и идет в конец колонны и т.д. 5. Передача мяча в парах через сетку, в прыжке за голову. 6. Передача в парах двумя мячами **Форма контроля:** проверка практического выполнения верхней и нижней передачи, сдача контрольных нормативов.	**3**	

	Тема 1.2. Верхняя прямая подача.	**Практические/семинарские занятия** 1. Проведение разминки в волейболе. 2. Подачи: нижняя прямая подача. Положение ног, туловища и рук при нижней прямой подаче. Обучение подбрасыванию мяча, замаху и удару. 3. Подачи мяча: партнеру, стоящему на расстоянии 6—8 м, затем то же, через сетку; из-за лицевой линии; на правую и левую половины площадки, на переднюю и заднюю половины; с высокой и низкой траекторией. 4. Соревнование на количество правильно выполненных подач и на точность. Верхняя и прямая подачи. 5. Подведение итогов занятия. ***В этих целях рекомендуется применять следующие упражнения:*** 1. Имитация подачи с ударом ладонью о стену. 2. Подача мяча с руки партнера. 3. Выполнение подачи мяча на точность с постепенным увеличением силы удара по мячу. 4. Выполнение различных вариантов подачи мяча. 5. Подведение итогов занятия. **Форма контроля**: проверка практического выполнения верхней и нижней подач, сдача контрольных нормативов.	**3**	
	Тема 1.3. Нападающий удар.	**Практические/семинарские занятия** 1. Специализированная разминка. 2. Нападающие удары: имитация прямого нападающего удара. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с места и с разбега. 3. Удары по мячу у стены на месте и в прыжке. 4. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером, без сетки и через сетку. 5. Нападающий удар через сетку с передачи партнера. Нападающие удары с коротких и длинных, средних и высоких передач. 6. Нацеленные перебивания мяча двумя руками на переднюю и заднюю линии. 7. Подводящие и подготовительные упражнения для обучения нападающему удару. 8.Подведение итогов занятия. ***Для изучения, закрепления и совершенствования нападающего удара используют следующие упражнения:***	**4**	

		1. Нападающий удар с места, в прыжке, удар в сетку, о стену. 2. Удар в пол перед собой – с отскоком мяча через сетку партнеру.3. То же, но в прыжке. 4. Нападающий удар через сетку с собственного подбрасывания. 5. Нападающий удар через сетку после набрасывания мяча партнером. 6. Нападающие удары из различных зон после разных передач. 7. Нападающие удары против блокирующего (одного, двух, трех). **Форма контроля**: проверка практического выполнения нападающего удара, сдача контрольных нормативов.		
	Тема 1.4. **Блокирование нападающего удара**	**Практические/семинарские занятия** 1.Разминка. 2.Выполнение имитационных упражнений. Блокирование на подставке. 3.Перемещения, прыжки, вынос и постановка рук над сеткой, приземление при блокировании. 4.Одиночное блокирование (неподвижное) прямых нападающих ударов в зонах 4, 2 и 3. 5.Подведение итогов занятия. ***Для изучения, закрепления и совершенствования блокирования используют следующие упражнения:*** 1. Имитационные упражнения. 2. Партнер набрасывает мяч, производится блокирование. 3. Из зоны № 6 имитация в зоне № 3, смещение в зону № 4 или № 2 – двойной блок, самостраховка крайними блокирующими. Выход в зону № 3 можно производить по одному или парами. 4. Одновременное блокирование с самостраховкой. 5. Ставится блок, следует бросок мяча в сетку справа или слева, нужно достать отскочивший мяч. 6. Блокирование мяча при нападающем ударе с собственного подбрасывания с самостраховкой обоих игроков.	**4**	

		7. Блокирование атакующих ударов, произведенных со сменой направлений: по ходу, по линии, с переводом; с различных по характеру передач. **Форма контроля**: проверка практического выполнения блокирования, сдача контрольных нормативов.		
	Тема 1.5. **Прием мяча снизу**	**Практические/семинарские занятия** 1. Проведение разминки в волейболе. 2. Падение назад с перекатом на спину 3. Падение на бедро – бок 4. Падение вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе. 5.Подведение итогов занятия. ***Упражнения для изучения, закрепления*** ***и совершенствования приема мяча снизу:*** 1. Кувырок вперед, назад. 2. Падение назад с перекатом на спину. Сначала выполнять из положения упор присев, из низкой стойки. 3. То же, но после выпада вперед, в сторону. В этом случае необходимо освоить поворот вправо (влево) и сесть на пятку опорной ноги. 4. Прием мяча, наброшенного партнером вперед, в стороны. 5. Прием мяча, отскочившего от сетки. **Форма контроля**: проверка практического выполнения приема, сдача контрольных нормативов.	**3 – 2 из них в форме практической подготовки**	
МОДУЛЬ №2 Обучение технике и тактики игры в волейбол				
	Раздел 2			
	Тема 2.1. **Техника защиты**	**Практические/семинарские занятия** 1.Разминка. 2.Стойки и перемещения. Основная стойка защитника. Низкая стойка защитника. Ходьба обычным приставным, скрестным шагом. Выпады вперед и в сторону. 3.Прыжок толчком двумя ногами и одной после различных перемещений и с места. Падение перекатом на спину и после выпада в сторону.	**4**	

		4.Владение мячом. Прием мяча: после подач и нападающих ударов; сверху двумя руками в стойке и в падении; снизу двумя руками; летящего в стороне, снизу двумя руками. 5.Подведение итогов занятия. **Формы отчетности:** проверка практического выполнения защиты, сдача контрольных нормативов.		
	Тема 2.2. **Обучение технике - блокирование**	**Практические/семинарские занятия** 1.Разминка. 2.Выполнение имитационных упражнений. Блокирование на подставке. 3.Перемещения, прыжки, вынос и постановка рук над сеткой, приземление при блокировании. 4.Одиночное блокирование (неподвижное) прямых нападающих ударов в зонах 4, 2 и 3. 5.Подведение итогов занятия. **Формы отчетности:** проверка практического выполнения блокирования, сдача контрольных нормативов.	**4**	
	Тема 2.3. **Индивидуальная тактика нападения**	**Практические/семинарские занятия** 1. Разминка. 2. Тактика нападения: индивидуальные действия. Действия игрока без мяча. Выбор места для вторых передач. Выбор места для нападающего удара. Простое перемещение передающего игрока передней линии в зоне нападения для выбора лучшей позиции. 3. Действие игрока без мяча при выборе места для нападающего удара. 4. Действия с мячом. Правильный выбор способа приема мяча, своевременное и эффективное его применение. 5. Выполнение подач в зависимости от особенности игры команды противника. Умение чередовать сильные подачи с нацеленными (применение в игре нижних подач в различные зоны). 6. Овладение передачами с учетом высоты (высокие, средние, низкие). Выполнение нападающих ударов из 4, 2, 3-й зон и перебивание мяча. 7. Подведение итогов занятия. **Формы отчетности:** проверка практического выполнения индивидуального	**3**	

		нападения, сдача контрольных нормативов.		
	Тема 2.4. **Групповая тактика нападения**	**Практические/семинарские занятия** 1.Разминка. 2.Групповые действия игроков. Взаимодействия: принимающего мяч и пасующего игроков передней линии; передающего мяч на удар и нападающего игрока; нападающих игроков между собой при игре в своей зоне и в зоне партнера. 3.Командные действия игроков. Система игры со второй передачи игрока передней линии (расположение и функции игроков; взаимодействие между ними внутри линий и между линиями при приеме мяча, развитии и завершении атаки). 4.Подведение итогов занятия. **Формы отчетности:** проверка практического выполнения группового нападения, сдача контрольных нормативов.	**2 – в форме практической подготовки**	

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
Модуль №1 Техника игры			30	0
	Раздел 1			
	Тема 1.1. **Передача мяча сверху двумя руками. Изучению, закреплению и совершенствованию навыка**	**Практические/семинарские / лабораторные занятия** **Содержание:** 1. Проведение разминки в волейболе. 2. Передачи: нижняя прямая подача. Положение ног, туловища и рук при нижней прямой подаче. Обучение подбрасыванию мяча, замаху и удару. 3. Передачи мяча: партнеру, стоящему на расстоянии 6—8 м, затем то же, через сетку; из-за лицевой линии; на правую и левую половины площадки, на переднюю и заднюю половины; с высокой и низкой траекторией.	**3**	

		4. Соревнование на количество правильно выполненных передач и на точность. Верхняя и прямая передачи. 5. Подведение итогов занятия. ***В этих целях рекомендуется применять следующие упражнения:*** 1. Имитационные упражнения. 2. Передачи мяча над собой (можно усложнить выполнением различных передач) в кругу диметром 2 м. 3. Многократные передачи мяча в стенку. 10 4. Передачи в парах после перемещений. Если условия не позволяют выполнять это задание в парах, то занимающиеся выстраиваются в колонны по числу мячей. Первый в колонне выполняет передачу и идет в конец колонны и т.д. 5. Передача мяча в парах через сетку, в прыжке за голову. 6. Передача в парах двумя мячами **Форма контроля:** проверка практического выполнения верхней и нижней передачи, сдача контрольных нормативов.		
	Тема 1.2. Верхняя прямая подача.	**Практические/семинарские занятия** 1. Проведение разминки в волейболе. 2. Подачи: нижняя прямая подача. Положение ног, туловища и рук при нижней прямой подаче. Обучение подбрасыванию мяча, замаху и удару. 3. Подачи мяча: партнеру, стоящему на расстоянии 6—8 м, затем то же, через сетку; из-за лицевой линии; на правую и левую половины площадки, на переднюю и заднюю половины; с высокой и низкой траекторией. 4. Соревнование на количество правильно выполненных подач и на точность. Верхняя и прямая подачи. 5. Подведение итогов занятия. ***В этих целях рекомендуется применять следующие упражнения:*** 1. Имитация подачи с ударом ладонью о стену. 2. Подача мяча с руки партнера. 3. Выполнение подачи мяча на точность с постепенным увеличением силы удара по мячу. 4. Выполнение различных вариантов подачи мяча. 5. Подведение итогов занятия. **Форма контроля**: проверка практического выполнения верхней и нижней подач, сдача контрольных нормативов.	**3**	

	Тема 1.3. **Нападающий удар.**	**Практические/семинарские занятия** 1. Специализированная разминка. 2. Нападающие удары: имитация прямого нападающего удара. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с места и с разбега. 3. Удары по мячу у стены на месте и в прыжке. 4. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером, без сетки и через сетку. 5. Нападающий удар через сетку с передачи партнера. Нападающие удары с коротких и длинных, средних и высоких передач. 6. Нацеленные перебивания мяча двумя руками на переднюю и заднюю линии. 7. Подводящие и подготовительные упражнения для обучения нападающему удару. 8.Подведение итогов занятия. ***Для изучения, закрепления и совершенствования нападающего удара используют следующие упражнения:*** 1. Нападающий удар с места, в прыжке, удар в сетку, о стену. 2. Удар в пол перед собой – с отскоком мяча через сетку партнеру.3. То же, но в прыжке. 4. Нападающий удар через сетку с собственного подбрасывания. 5. Нападающий удар через сетку после набрасывания мяча партнером. 6. Нападающие удары из различных зон после разных передач. 7. Нападающие удары против блокирующего (одного, двух, трех). **Форма контроля**: проверка практического выполнения нападающего удара, сдача контрольных нормативов.	**4**	
	Тема 1.4. **Блокирование нападающего удара**	**Практические/семинарские занятия** 1.Разминка. 2.Выполнение имитационных упражнений. Блокирование на подставке. 3.Перемещения, прыжки, вынос и постановка рук над сеткой, приземление при блокировании. 4.Одиночное блокирование (неподвижное) прямых нападающих ударов в зонах 4, 2 и 3. 5.Подведение итогов занятия. ***Для изучения, закрепления и совершенствования***	**4**	

		блокирования используют следующие упражнения: 1. Имитационные упражнения. 2. Партнер набрасывает мяч, производится блокирование. 3. Из зоны № 6 имитация в зоне № 3, смещение в зону № 4 или № 2 – двойной блок, самостраховка крайними блокирующими. Выход в зону № 3 можно производить по одному или парами. 4. Одновременное блокирование с самостраховкой. 5. Ставится блок, следует бросок мяча в сетку справа или слева, нужно достать отскочивший мяч. 6. Блокирование мяча при нападающем ударе с собственного подбрасывания с самостраховкой обоих игроков. 7. Блокирование атакующих ударов, произведенных со сменой направлений: по ходу, по линии, с переводом; с различных по характеру передач. **Форма контроля**: проверка практического выполнения блокирования, сдача контрольных нормативов.		
	Тема 1.5. **Прием мяча снизу**	**Практические/семинарские занятия** 1. Проведение разминки в волейболе. 2. Падение назад с перекатом на спину 3. Падение на бедро – бок 4. Падение вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе. 5.Подведение итогов занятия. ***Упражнения для изучения, закрепления*** ***и совершенствования приема мяча снизу:*** 1. Кувырок вперед, назад. 2. Падение назад с перекатом на спину. Сначала выполнять из положения упор присев, из низкой стойки. 3. То же, но после выпада вперед, в сторону. В этом случае необходимо освоить поворот вправо (влево) и сесть на пятку опорной ноги. 4. Прием мяча, наброшенного партнером вперед, в стороны. 5. Прием мяча, отскочившего от сетки.	**3**	

		Форма контроля: проверка практического выполнения приема, сдача контрольных нормативов.		
МОДУЛЬ №2 Обучение технике и тактики игры в волейбол				
	Раздел 2			
	Тема 2.1. **Техника защиты**	**Практические/семинарские занятия** 1.Разминка. 2.Стойки и перемещения. Основная стойка защитника. Низкая стойка защитника. Ходьба обычным приставным, скрестным шагом. Выпады вперед и в сторону. 3.Прыжок толчком двумя ногами и одной после различных перемещений и с места. Падение перекатом на спину и после выпада в сторону. 4.Владение мячом. Прием мяча: после подач и нападающих ударов; сверху двумя руками в стойке и в падении; снизу двумя руками; летящего в стороне, снизу двумя руками. 5.Подведение итогов занятия. **Формы отчетности:** проверка практического выполнения защиты, сдача контрольных нормативов.	**4**	
	Тема 2.2. **Обучение технике - блокирование**	**Практические/семинарские занятия** 1.Разминка. 2.Выполнение имитационных упражнений. Блокирование на подставке. 3.Перемещения, прыжки, вынос и постановка рук над сеткой, приземление при блокировании. 4.Одиночное блокирование (неподвижное) прямых нападающих ударов в зонах 4, 2 и 3. 5.Подведение итогов занятия. **Формы отчетности:** проверка практического выполнения блокирования, сдача контрольных нормативов.	**4**	
	Тема 2.3. **Индивидуальная тактика нападения**	**Практические/семинарские занятия** 1. Разминка. 2. Тактика нападения: индивидуальные действия. Действия игрока без мяча. Выбор места для вторых передач. Выбор места для нападающего удара. Простое	**3**	

		перемещение передающего игрока передней линии в зоне нападения для выбора лучшей позиции. 3. Действие игрока без мяча при выборе места для нападающего удара. 4. Действия с мячом. Правильный выбор способа приема мяча, своевременное и эффективное его применение. 5. Выполнение подач в зависимости от особенности игры команды противника. Умение чередовать сильные подачи с нацеленными (применение в игре нижних подач в различные зоны). 6. Овладение передачами с учетом высоты (высокие, средние, низкие). Выполнение нападающих ударов из 4, 2, 3-й зон и перебивание мяча. 7. Подведение итогов занятия. **Формы отчетности:** проверка практического выполнения индивидуального нападения, сдача контрольных нормативов.		
	Тема 2.4. **Групповая тактика нападения**	**Практические/семинарские занятия** 1.Разминка. 2.Групповые действия игроков. Взаимодействия: принимающего мяч и пасующего игроков передней линии; передающего мяч на удар и нападающего игрока; нападающих игроков между собой при игре в своей зоне и в зоне партнера. 3.Командные действия игроков. Система игры со второй передачи игрока передней линии (расположение и функции игроков; взаимодействие между ними внутри линий и между линиями при приеме мяча, развитии и завершении атаки). 4.Подведение итогов занятия. **Формы отчетности:** проверка практического выполнения группового нападения, сдача контрольных нормативов.	**2**	

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа не предусматривается учебным планом

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя на базе медицинского учреждения, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Экзамен/Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачету. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,6 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,5 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 36 см)	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 30 см)

ВАРИАНТ 1

1. 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.

2. 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.

3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч …

а) на сомкнутые предплечья;

б) на раскрытые ладони;

в) на сомкнутые кулаки.

4. 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.

5. 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.

6. 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;

7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?

а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.

б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.

в) Прием на все пальцы рук.

8. 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.

9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

а) Охлаждать поврежденный сустав.

б) Согревать поврежденный сустав.

в) Обратиться к врачу.

10. Есть ли ошибка в постановке пальцев при приеме мяча сверху (рис. 1)?

а) Ошибки нет.

б) Ошибка есть.

11. Какой подачи не существует?

а) Одной рукой снизу.

б) Двумя руками снизу.

в) Верхней прямой.

г) Верхней боковой.

12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх …

а) одной ногой;

б) обеими ногами.

13. Укажите правильное исходное положение рук при блокировании (рис. 2).

а) 1;

б) 2.

14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.

а) 1, 3, 7, 9;

б) 1, 2, 5, 7, 10;

в) 2, 4, 5, 6, 8.

15. Волейбольная площадка условно делится на зоны. На какой из площадок правильно обозначены зоны (рис. 3)?

а) 1;

б) 2;

в) 3.

16. Укажите правильное направление перехода из зоны в зону при получении права на подачу (рис. 4).

а) 1;

б) 2;

в) 3.

17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из …

а) двух партий;

б) трех партий;

в) пяти партий.

18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

а) До 15 очков.

б) До 20 очков.

в) До 25 очков.

19. 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.

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

а) Одно.

б) Два.

в) Три.

21. 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.

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

а) подача повторяется;

б) игра продолжается;

в) подача считается проигранной.

23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то …

а) подача повторяется;

б) подача считается проигранной;

в) игра продолжается.

24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

а) Шесть.

б) Десять.

в) Двенадцать.

25. Какой жест судьи означает удаление игрока с площадки (рис. 5)?

26. Какой жест судьи означает «спорный мяч» (рис. 6)?

27. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?

а) 1, 2, 3;

б) 2, 3, 4;

в) 3, 4, 5.

28. Специальная разминка волейболиста включает в себя …

а) беговые упражнения;

б) упражнения с мячом;

в) силовые упражнения.

29. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

а) 15:13;

б) 25:26;

в) 27:29.

30. Стойка волейболиста помогает игроку …

а) быстро переместиться «под мяч»;

б) следить за полетом мяча;

в) выполнить нападающий удар.



Рис. I

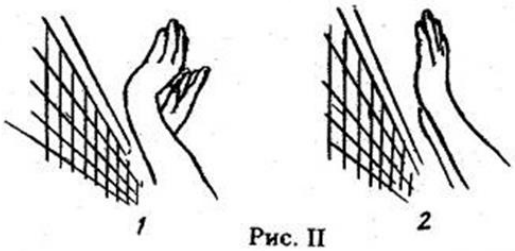


Рис. II

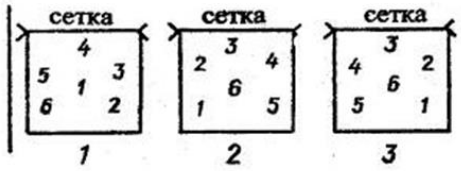


Рис. III

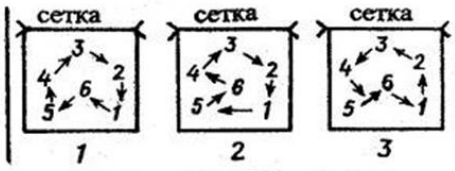


Рис. IV

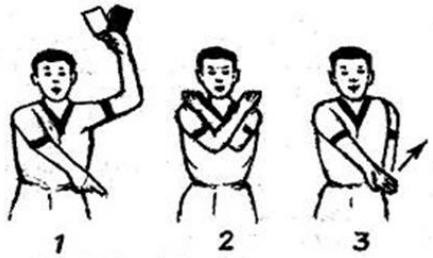


Рис. V



Рис. VI

Примерные вопросы для самоконтроля

1. Цель этапа углубленного разучивания элементов волейбола.
2. Из каких частей состоит занятие по волейболу.
3. Цель этапа начального обучения элементам волейбола.
4. Какие задачи решаются в подготовительной части занятия по волейболу.
5. Что характеризует тест «челночный бег»:
6. Уровень микроструктуры процесса обучения в волейболе.
7. Уровень мезоструктуры процесса обучения в волейболе.
8. Уровень макроструктуры процесса обучения в волейболе.
9. Упражнения, направленные преимущественно на развитие скоростных способностей, целесообразно проводить когда?
10. Метод моделирования игровой деятельности, на чем основывается?
11. Для развития скоростных способностей используют упражнения…?
12. Что понимают под «взрывной» силой волейболиста?
13. Явное утомление характеризуется, какими признаками?
14. Какие средства называют специально-подготовительными?

Темы контрольных работ для студентов ОЗО.

1. Реферат «Спортивная подготовка в волейболе».
2. Составить комплексы упражнений для совершенствования технических приёмов по волейболу.
3. Составить комплексы упражнений для совершенствования техники играющих в различных амплуа.
4. Составить список технических ошибок, возникающих у занимающихся во время выполнения технических приёмов.

Содержание программы.

Место для игры. Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18х9 м.

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9х9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см. Она входит в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны) и продолжена за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями – пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна (табл. 3).

Высота волейбольной сетки в зависимости от возраста и пола игроков

Группы	Высота сетки, см			
	11–12 лет	13–14 лет	15–16 лет	17 лет и старше
Мальчики, юноши	220	230	240	243
Девочки, девушки	200	210	220	224

На расстоянии 0,5–1 м от боковых линий на продолжении средней линии устанавливаются стойки, на которые натягивается сетка.

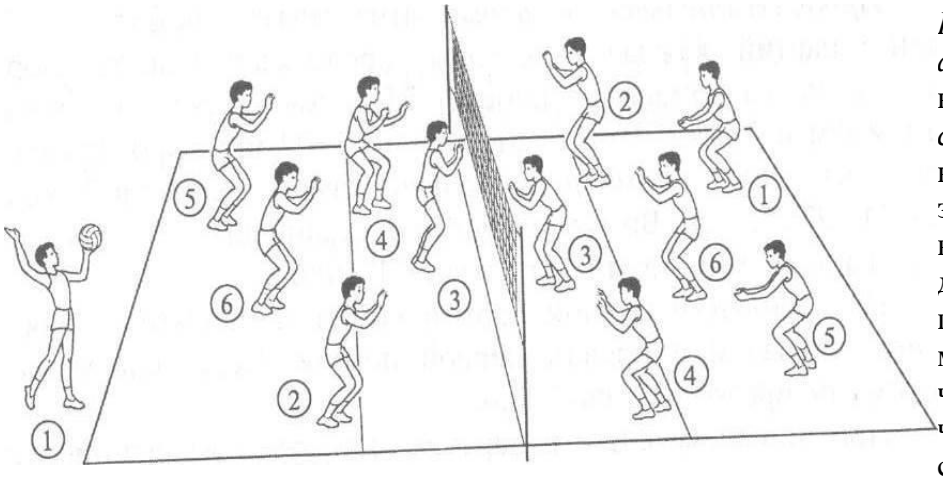


Рис. 1

Мяч. Имеет наружную оболочку из мягкой кожи (рис. 1). Окружность мяча 65– 67 см, вес 260–280 г. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Наиболее оптимальна комбинированная бело-жёлто-синяя расцветка мяча.

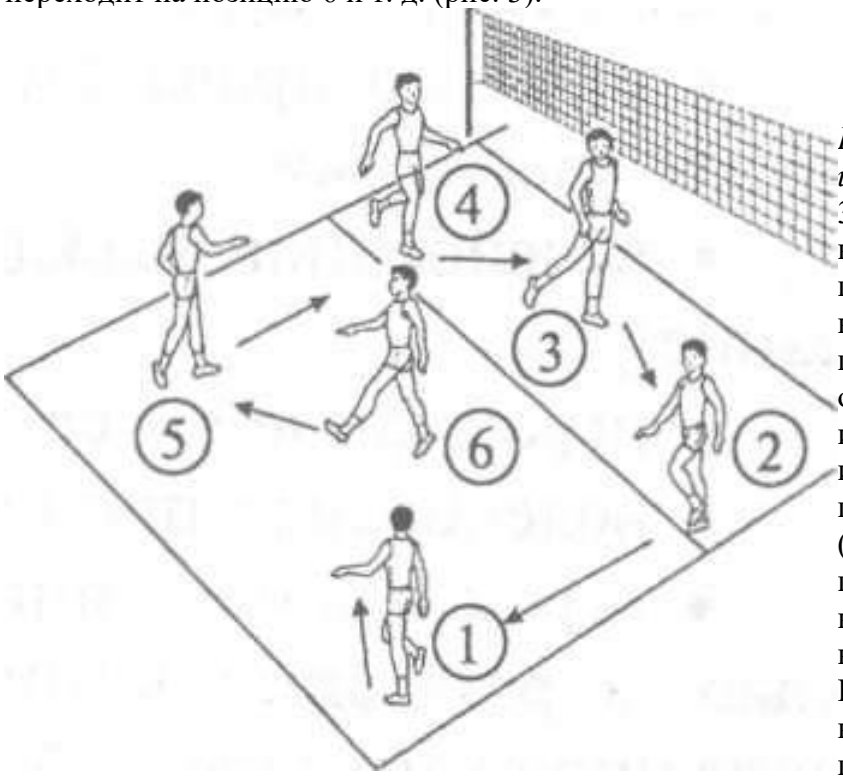
Основные правила игры. *Перед началом игры* судья проводит между капитанами команд жеребьёвку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. С этой целью он предлагает им угадать, например, в какой руке находится маленький предмет или на какую сторону упадёт монета (орёл или решка). Команде капитана, ответившего правильно, предоставляется право выбрать сторону площадки или первыми подавать мяч. Проигравший принимает оставшуюся альтернативу.

Начальная расстановка игроков на площадке. В игре участвует шесть игроков от каждой команды. Игроки на площадке располагаются следующим образом (рис. 2): три игрока передней линии занимают позиции 4 (передний
левый игрок), 3 (передний центральный игрок), 2 (передний правый игрок), другие три игрока (игроки задней линии) занимают позиции 5 (задний левый игрок), 6 (задний центральный игрок), 1 (задний правый игрок). В момент подачи каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии.



Начало игры. Игра начинается *по свистку судьи* с подачи, которую выполняет задний правый волейболист, находящийся в зоне подачи. Игрок подаёт мяч, ударяя кистью, чтобы он перелетел через сетку на сторону соперника. Подача может производиться снизу или сверху открытой ладонью. На подачу мяча отводится 8 с после сигнала судьи. Подача может быть сделана из любой точки за задней (лицевой) линией поля. Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока он не коснётся площадки, не уйдёт за пределы площадки или пока команда не совершит ошибки. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко.

При получении права на подачу игроки перемещаются из зоны в зону (на одну позицию) по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т. д. (рис. 3).



Продолжительность игры. Игра может состоять из 3 или 5 партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. При равном счёте 24:24 игра продолжается, пока одна из команд не получит преимущество в 2 очка (26:24, 27:25, ...). Время партий не ограничено. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

По окончании каждой партии команды меняются сторонами площадки и правом первой подачи. Перерывы между партиями продолжаются 3 мин.

При ничейном счёте в партиях (1:1 для игры, состоящей из 3 партий, или 2:2 для игры, состоящей из 5 партий) играется решающая третья (пятая) партия до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка. После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами площадки, сохраняя прежнюю расстановку игроков.

Если играется решающая партия, то должна быть проведена новая жеребьёвка.

Либеро. Это игрок оборонительного плана, который может находиться в любой точке задней зоны. Это очень ловкий игрок с хорошей реакцией. Он имеет форму, по цвету отличающуюся от формы других игроков команды. Основная его функция в игре – защитные действия: приём подачи, приём мяча от нападающего удара, на страховке. Ему

не разрешается выполнять атакующий из любой точки площадки, если на момент удара мяч полностью находится выше верхнего края сетки.
Либеро не имеет права на подачу, блокирование и осуществление попытки блокирования.
Ошибки, влекущие проигрыш очка:

- мяч переправляется на сторону соперника более чем тремя касаниями;
- волейболист дважды подряд касается мяча (двойное касание);
- игрок касается сетки при игровом действии с мячом;
- волейболист проникает на площадку соперника;
- игрок задней линии выполняет атакующий удар (т. е. удар, в результате которого мяч переправляется на сторону соперника) из передней линии, если при этом мяч находится выше уровня сетки;
- производится касание мяча, приводящее к его «задержке» (т. е. бросок мяча);
- игрок блокирует подачу мяча соперника, касается мяча в пространстве соперника, касается мяча до или во время атакующего удара соперника;
- мяч уходит «за»;
- мяч касается площадки команды.

Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.
Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное врабатывание систем организма.
Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:

- обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
- на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
- в полуприседе; приседе.

1. Медленный бег в колонне по одному (1,5–2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».
2. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.
3. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.
4. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

Методическое указание. Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.
В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.
Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные

и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.
Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.
Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.
В связи с тем что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).
Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно- тренировочной игрой.
Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.
В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.
Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

Примерное распределение учебного материала по волейболу по классам представлено в таблице 2.
Стойки и перемещения
Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма (рис. 10).
Техника выполнения. Ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах. Одна нога впереди другой или ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища вперёд. Руки согнуты в локтевых суставах, кисти на уровне пояса.
Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.
Перемещения – это действие игрока при выборе места на площадке.
В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки. Обучение
В стойке волейболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
- двойной шаг вперёд, назад.

Методическое указание. Руки перед грудью согнуты в локтях и
готовы выполнять действия с мячом.

- Скачок вперёд одним шагом в стойку.

- Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.
- По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок в вверх толчком двух ног.

Примеры оценочных средств для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Вопросы к зачету по дисциплине

1. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Размер площадки. Основные ошибки. Техника безопасности
2. Стойки игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола
3. Стойки игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола
4. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола
5. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола
6. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола
7. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол
8. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол
9. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол
10. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол
11. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол
12. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. эстафеты. Игра в мини-волейбол
13. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. эстафеты. Игра в мини-волейбол
14. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. эстафеты. Игра в мини-волейбол
15. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. эстафеты. Игра в мини-волейбол
16. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. эстафеты. Игра в мини-волейбол

17. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. эстафеты. Игра в мини-волейбол

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи). Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине создан фонд оценочных средств (ФОС), адаптированный для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности компетенций. Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИ

Применение ДОТ допускается при наличии объективных уважительных причин (форсмажорные обстоятельства), препятствующих обучающимися и педагогическим работникам лично присутствовать в Институте. Преподаватель обеспечивает освоение обучающимися учебной дисциплины в дистанционном режиме в полном объеме: организует взаимодействие со студентами в ЭИОС с использованием прикладных инструментов для проведения online-занятий (Zoom, Skype и др.), а также электронной почты, социальных сетей и мессенджеров; проводят консультации со студентами согласно графику, размещенному на сайте; осуществляют текущий и промежуточный контроль результатов обучения. Возможны следующие формы проведения занятий: проведения online-занятий с использованием прикладных инструментов (Zoom, Skype и др.); запись и размещение видеоматериалов или ссылок на них в системе «Автор-вуз»; размещение в системе «Автор-вуз» текстов лекций или презентаций лекций; размещение практических заданий в системе «Автор-вуз» с последующей их проверкой. Проведение занятий с использованием ДОТ предполагает размещение в ЭИОС учебно-методического комплекса.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1.Основная литература

1. Теория и методика спортивных игр : учебник для студентов учреждений высшего образования / под редакцией Ю. Д. Железняка. — 9-е изд., стер. — Москва : Академия, 2014. — 464 с. — ISBN 978- 5-4468-1309-4. — Текст: непосредственный.

2.Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш.пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с. Текст: непосредственный.

3. Апукова Е.В. Методические рекомендации по дисциплине «волейбол» / Е.В. Апукова – Екатеринбург УралГУФК 2020. – 18 с.

Дополнительная литература

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
2. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
3. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
4. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.
6. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 2015. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.

8.2. Электронные образовательные ресурсы

1.Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Серия : Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/D44EA4DA-A7D7-4FE0-88CC-DF81C3859B81

2.Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/444895 (дата обращения: 20.02.2020).

8.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/
Министерство образования и науки РФ https://minobrnauki.gov.ru/
Российское образование http://www.edu.ru/
Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online http://biblioclub.ru/

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Программное обеспечение.

Свободно распространяемое программное обеспечение:

- Операционная система ROSA Linux
- Текстовый процессор и визуальный редактор HTML Writer
- Табличный процессор Calc
- Программа подготовки презентаций Impress
- Интернет обозреватель Mozilla Firefox
- Интернет обозреватель Chrome

Лицензионное программное обеспечение:

- Система автоматизации учебного процесса «Автор-вуз».

9.2. Материально-техническое обеспечение

Универсальный спортивный зал Для групповых и индивидуальных занятии Универсальный спортивный зал: 4 стола для настольного тенниса, 2 стандартного кольца для профессионального баскетбола, 6 баскетбольных колец для тренировок и проведения учебного процесса, Комплект снарядов для волейбола, 2 ворот для мини-футбола, Электронное табло, Трибуны, 10 конусов, 15 волейбольных мячей, 20 баскетбольных мячей, 15 футбольных мячей, 10 ракеток для настольного тенниса, 20 скакалок, 10 набивных мячей, 10 обручей, 4 сетки для настольного тенниса ,5 гандбольных мячей, 5 гимнастических ковриков, 10 скамеек, Переносные стойки и маты для прыжков в высоту, Переносные маты для прыжков в длину, 9 упорных стеновых снарядов (стенок), 10 барьеры для бега, 10 копий, 7 ядер.

Спортивный зал (единоборств, тренажерный зал) Для групповых и индивидуальных занятии Тренажерный зал (Зал борьбы): Ковер (22 мата), 12 силовых снарядов для развития мышц рук, ног, спины, 2 штанги, 15 гирь и гантель.

Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Аудитория для занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия проводятся в форме практических занятий.

Практические занятия являются аудиторными, проводятся в виде групповой работы.

Самостоятельная работа является внеаудиторной и предназначена для самостоятельного ознакомления студентов с поставленными вопросами и проблемами.

В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной литературы, реферирование литературных источников, составление планов-конспектов занятий.

Одним из основных условий реализации ООП является применение балльно-рейтинговой системы в Екатеринбургском институте физической культуры (филиал) УралГУФК. Для дисциплины «Физическая культура» разработана и утверждена балльно-рейтинговая система.

Если к моменту проведения зачета студент набирает количество баллов, достаточное для получения зачета (60 баллов и более), то они могут быть выставлены ему в зачетную книжку и ведомость в день зачета без процедуры принятия.

В случае длительного пропуска занятий – самостоятельная подготовка конспектов, реферата, презентации (не менее 20 баллов в общей сложности), сдача нормативов в соответствии с требованиями.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.) и др.
Самостоятельная работа	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме.
Сдача технических нормативов	Выполнение техники легкоатлетических видов, пройденных по программе
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

Приложение №1

Формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности

Балльно-рейтинговая система оценивания учебных достижений студентов (формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности)
(для дисциплины с зачетом)

Волейбол

Виды деятельности	Тема	Критерии оценки	баллы	
			min	max
Модуль №1				
Контроль				
Посещение			8	8
Тестирование	Физической подготовленности: Гибкость, сила, координация	Выполнение нормативов в соответствии с таблицей в пункте 6	52	92
Составление конспектов по темам лекций	Промежуточное тестирование по модулю №1	50 – 70% правильных ответов 71-100% правильных ответов	6 8	8 10
Выполнение практических работ	Характеристика волейбола	Оценивается качество выполненной работы, использование	6	10

		дополнительной литературы.		
Самостоятельная работа. Написание и защита реферата	Тема исследования согласуется с преподавателем, ведущим занятия.	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы, выступление перед аудиторией.	6	10
Модуль №2				
Контроль				
Посещение			8	8
Тестирование	Физической подготовленности: Выносливость, быстрота	Выполнение нормативов в соответствии с таблицей в пункте 6	52	92
Составление конспектов по темам лекций	Промежуточное тестирование по модулю №1	50 – 70% правильных ответов 71-100% правильных ответов	52	92
Выполнение практических работ	Характеристика волейбола	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы.	6	8
Самостоятельная работа. Написание и защита реферата	Тема исследования согласуется с преподавателем, ведущим занятия.	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы, выступление перед аудиторией.	6	8
ВСЕГО			**60**	**100**

Приложение 2

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«Волейбол»

направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

1. **Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Данная дисциплина относится к дисциплинам по выбору / части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

4 курс - история физической культуры и спорта, теория и методика физической культуры, физиология человека, анатомия человека.

2. **Результаты обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины студент должен овладеть УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. **Содержание дисциплины**

Модуль №1 Техника игры

Раздел 1

Тема 1.1. Передача мяча сверху двумя руками.

Изучению, закреплению и совершенствованию навыка

Тема 1.2.Верхняя прямая подача.

Тема 1.3.Нападающий удар.

Тема 1.4.Блокирование нападающего удара

Тема 1.5.Прием мяча снизу

МОДУЛЬ №2 Обучение технике и тактики игры в волейбол

Раздел 2

Тема 2.1.Техника защиты

Тема 2.2.Обучение технике - блокирование

Тема 2.3.Индивидуальная тактика нападения

Тема 2.4.Групповая тактика нападения

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		7
Зачетные единицы	з.е.	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	30
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа *(контакт. часы), в том числе:*	час	30
Лекции (Лек)	час	
Практические занятия (Пр)	час	30
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию	час	
Самостоятельная работа, в том числе	час	
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль	час	
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		9
Зачетные единицы	з.е.	
Общая трудоемкость (итого [illegible])	час	30
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	
Контактная работа (контакт. часы), [illegible]	час	6
Лекции (Лек)	час	
Практические занятия (Пр)	час	6
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	
Самостоятельная работа, в том числе	час	20
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	4
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	