

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФИЛИАЛ КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА  
В Г. СЛАВЯНСКЕ-НА-КУБАНИ**

**Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической культуры**

**С. Б. ПОЛЯНСКАЯ**

# **ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ВОЛЕЙБОЛ)**

**Методические рекомендации  
для студентов 1–3 курса бакалавриата, обучающихся  
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование  
(профиль подготовки – Физическая культура, профиль подготовки –  
Биология, профиль – Филологическое образование )  
очной и заочной формы обучения**

Славянск-на-Кубани  
Филиал Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани  
2018

УДК 796  
ББК 75.569  
В 672

Рекомендовано к печати кафедрой  
профессиональной педагогики, психологии и физической культуры  
филиала Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани

Протокол № 2 от 20 февраля 2018 г.

***Рецензент:***

Кандидат педагогических наук, доцент  
***А. В. Полянский***

Полянская, С. Б.

**В 672**      **Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:**  
методические рекомендации для студентов 1–3 курса бакалавриата,  
обучающихся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование очной и  
заочной формы обучения / С. Б. Полянская. – Славянск-на-Кубани: Филиал  
Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2018. – 41 с. 1 экз.

Методические рекомендации составлены в соответствии с ФГОС высшего образования, учебным планом и учебной программой курса, содержат материалы к организации процессов освоения дисциплины, к изучению теоретической и практической части, а также по подготовке к зачету.

Издание адресовано студентам 1–3-го курсов бакалавриата, обучающимся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (профиль подготовки – Физическая культура, профиль подготовки – Биология, профиль – Филологическое образование) очной форм обучения.

Электронная версия издания размещена в электронной информационно-образовательной среде филиала и доступна обучающимся из любой точки доступа к информационно-коммуникационной сети «Интернет».

ББК 75.569  
УДК 796

© Филиал Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани, 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 Цели и задачи изучения дисциплины.....</b>	<b>4</b>
<b>2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....</b>	<b>4</b>
<b>3 Структура и содержание дисциплины.....</b>	<b>5</b>
<b>4 Этапы формирования компетенций.....</b>	<b>17</b>
<b>5 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....</b>	<b>25</b>
<b>6 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания, знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций.....</b>	<b>36</b>
<b>7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....</b>	<b>38</b>

## **1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Целью** освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлена на формирование у студентов компетенции ОК–8 (готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность). В соответствии с этим ставятся следующие задачи дисциплины:

– сформировать у студентов мотивационно-целостное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

– развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения;

– обучить студентов практическим умениям и навыкам, занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;

– сформировать у студентов готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности;

– развивать у студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

## **2 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общекультурной компетенции ОК–8 – готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ОК–8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	– особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления.	– проводить самодиагностику уровня своей физической подготовки, следовать рекомендациям специалистов по вопросам оздоровления.	– способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечения полноценной деятельности.

### 3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия семинарского типа (практические занятия)

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
1	Вводное занятие. История и развитие волейбола в России. Правила соревнований.  Правила безопасности при проведении занятий.	<b>Занятие 1.</b> История возникновения и развития игры волейбол. Распространение волейбола в мире. Общие тенденции развития игры волейбол в России. Волейбол как средство совершенствования физической подготовки учащейся молодежи.  Правила соревнований по волейболу. Изменения правил как объективная необходимость, вызываемая развитием игры. Методика организации и проведения соревнований.  Правила безопасности при проведении занятий,	ПР

		гигиенические требования к занимающимся.	
2	Основы техники перемещения на площадке, стойки.	<b>Занятие 2–6.</b> Исходные положения; стойки (основная и низкая); перемещения (ходьба, прыжки, выпады; падение, скачок). Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Перемещение в колонне вдоль определенных границ площадки приставными шагами по 4 шага: лицом, правым боком, спиной, левым боком вперед. Упражнения в парах, тройках. Выполнение перемещений медленно, по частям, с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Броски и ловля набивного мяча: во время перемещения; после остановки различными способами; после остановки и поворота; Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.	ПР
2	Обучение техники передач.	<b>Занятие 7–14.</b> Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении. Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом. Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь. Учебная игра	ПР
3	Обучение техники подачи.	<b>Занятие 15–22.</b> Техника нижней прямой подачи: с планирующей траекторией полета мяча. Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. Подача в стену с расстояния 6-9 м; Подача в парах (игроки на боковых линиях); Подача через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки; Подача в пределы площадки из-за лицевой линии; Подача в правую, левую половину площадки; Подача в ближнюю, дальнюю часть площадки; Подача на точность в зоны 1,6,5. Учебная игра	ПР

6	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой	<b>Занятие 23–27.</b> Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения на 6-8 м с места, бег скачками на 25-30 м, прыжками: спиной вперед, боком из разных исходных положений.	ПР
<b>2 семестр</b>			
1	Обучение техники верхней прямой подачи по зонам.	<b>Занятие 1–5.</b> Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. Подача в парах (игроки на боковых линиях); Поддача в прыжке планирующая на заднюю линию. Подача в прыжке планирующая – укороченная. Подача на точность по зонам 1, 5, 6. Подача на точность укороченная по зонам 2,3,4. Подача в правую, левую половину площадки; Подача в ближнюю, дальнюю часть площадки. Подача на точность в квадраты 1,5x1,5 прямо и по диагонали. По заданию преподавателя серия подач на точность в каждую зону. Учебная игра	ПР
2	Обучение игровому взаимодействию в защите	<b>Занятие 6–10.</b> Индивидуальные действия. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии и задней линии при приеме подачи нападающих ударов при блокировании и страховке. Система игры в защите углом вперед и углом назад.	ПР
3	Обучение игровому взаимодействию в нападении	<b>Занятие 11–15.</b> Игровые взаимодействия в нападении. Учебная игра. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии, задней линии. Групповые упражнения в тройках. Групповые упражнения в парах. Учебная игра	ПР
4	Обучение одиночному блокированию	<b>Занятие 16–19.</b> Одиночное блокирование, подводящие упражнения. Имитация блока в прыжке после перемещения вдоль сетки. Имитационные упражнения в парах. Блокирование мяча после подброса. Блокирование нападающего удара, выполняемого нападающим игроком с собственного подброса. Блокирование,	ПР

		стоя на подставке, нападающих ударов, выполняемых по мячу, установленному в держателе. Упражнения на быстроту реакции, наблюдательность, координацию, быстроту ответных действий, быстроту перемещения и для развития силы. Блокирующий на подставке, удары выполняются поочередно из зон 4, 3, 2, 4 и т.д. с передачи из зоны 3. Учебная игра	
5	Обучение групповому блокированию	<b>Занятие 20–23.</b> Подготовительные, имитационные упражнения. Имитационные упражнения в парах, тройках. Блокирование мяча после подброса. Блокирование нападающего удара, выполняемого нападающим игроком с собственного подброса. Блокирование нападающих ударов выполняемых из различных зон и с различных передач по высоте и скорости. Блокирующих на подставке трое, нападающие удары выполняются поочередно из зон 4, 3, 2 с собственного подбрасывания. Блокирование ударов, которые выполняются с передачи связующего на границе зон 3 и 2. Блокирование нападающих ударов в заданном направлении; зону, откуда последует удар, «задают» по сигналу. Учебная игра	ПР
6	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	<b>Занятие 24–27.</b> Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения на 6-8 м с места, бег скачками на 25-30 м, прыжками: спиной вперед, боком из разных исходных положений. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой, серийные прыжки назад - вперед, влево - вправо. Учебная игра	ПР
<b>3 семестр</b>			
1	Обучение технике прямого	<b>Занятие 1–5.</b> Структура нападающего удара. Подводящие упражнения при обучении разбегу	ПР



	нападающего удара	и прыжку в нападающем ударе. Выполнение нападающего удара в опоре; выполнение нападающего удара в прыжке; выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания через сетку; выполнение нападающего удара с передачи партнера. выполнение нападающих ударов на точность; выполнения нападающих ударов на силу; выполнение нападающих ударов на точность и на силу; выполнение нападающих ударов с переводом влево, вправо и обманных ударов. Нападающий удар с передачи. Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах в прыжке: с места и с разбега. Учебная игра	
2	Обучение верхней прямой подачи в прыжке по зонам.	<b>Занятие 6–11.</b> Подача в прыжке планирующая на заднюю линию. Подача в прыжке планирующая – укороченная. Подача на точность по зонам 1, 5, 6. Подача на точность укороченная по зонам 2,3,4. Подача в правую, левую половину площадки; Подача в ближнюю, дальнюю часть площадки. Подача на точность в квадраты 1,5x1,5 прямо и по диагонали. Поддачи после выполнения интенсивных упражнений: прыжков, ускорений, кувырков. Учебная игра	ПР
3	Закрепление техники передач	<b>Занятие 12–17.</b> Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками в тройках. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения с мячом в парах через сетку: передачи в различных направлениях (вперед, назад); передачи на различные расстояния (длинные, укороченные, короткие); передачи различной высоты (высокие, средние, низкие); передачи различной скорости (медленные, ускоренные, скоростные); передачи в безопорном положении (в прыжке, двумя и одной рукой). Подача двумя руками сверху: вперед в опоре, вперед в прыжке, назад за голову в опоре, назад за голову в прыжке. Учебная игра.	ПР
4	Обучение техники приема мяча	<b>Занятие 18–22.</b> Прием мяча двумя руками сверху в зону 3 номера после подачи с высокой	ПР

	снизу, сверху	траекторией. Своевременное перемещение навстречу мячу (в пределах своей зоны. Прием мяча двумя руками сверху или снизу (в зависимости от траектории полета мяча) в зону 3 номера. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра.	
5	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	<b>Занятие 23–27.</b> Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения на 6-8 м с места, бег скачками на 25-30 м, прыжками: спиной вперед, боком из разных исходных положений. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой, серийные прыжки назад - вперед, влево - вправо.	ПР
<b>4 семестр</b>			
1	Прием мяча в верхней передаче, от сетки.	<b>Занятие 1–5.</b> Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Передача мяча сверху двумя руками из боковой зоны. Прием мяча в верхней передаче, от сетки. В стойке выталкивание волейбольного мяча (0,5-1 кг) вперед-вверх; назад вверх с опоры и в прыжке. Упражнения в парах: подача верхняя прямая (боковая, в прыжке) и прием. Упражнения с мячом в парах через сетку: передачи в различных направлениях (вперед, назад); передачи на различные расстояния (длинные,	ПР

		укороченные, короткие); передачи различной высоты (высокие, средние, низкие); передачи различной скорости (медленные, ускоренные, скоростные); передачи в безопорном положении (в прыжке, двумя и одной рукой). Учебная игра.	
2	Сочетание способов перемещений. Прием мяча в нижней передаче от сетки.	<b>Занятие 6–10.</b> Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Перемещение в колонне вдоль определенных границ площадки приставными шагами по 4 шага: лицом, правым боком, спиной, левым боком вперед. Упражнения в парах, тройках. Выполнение перемещений медленно, по частям, с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Прием подачи в зоне 6 (5, 1) у линии нападения и первая передача в зону 3. Прием подачи поочередно: в глубине площадки (ближе к лицевой линии) и в зоне нападения. Подачи на заднюю линию выполняются верхние (прямые, боковые), в прыжке, ближе к сетке нижней прямой. Принимающий подачу располагается поочередно в коридорах зон 6-3, 5-4, 1-2.	ПР
3	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии.	<b>Занятие 11–15.</b> Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками в тройках. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения с мячом в парах через сетку. Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	ПР
4	Закрепление техники прямого нападающего удара	<b>Занятие 16–19</b> Выполнение нападающего удара в опоре; выполнение нападающего удара в прыжке; выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания через сетку; выполнение нападающего удара с передачи партнера. выполнение нападающих ударов на	ПР

		<p>точность; выполнения нападающих ударов на силу; выполнение нападающих ударов на точность и на силу; выполнение нападающих ударов с переводом влево, вправо и обманных ударов. Нападающий удар с передачи. Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах в прыжке: с места и с разбега. Учебная игра</p>	
5	<p>Закрепление техники группового блокирования</p>	<p><b>Занятие 20–23.</b> Блокирование волейбольных мячей, подвешенных над сеткой, в прыжке с места и после передвижения. Упражнения в тройках. Блокирование атакующих ударов в зонах 4, 3, 2 в определенном направлении. Блокирование атакующих ударов после передвижения вдоль сетки. Серийные прыжки с места толчком двумя ногами с последующим доставанием руками подвешенных предметов (теннисные мячи на шнуре, отметки на стене, щите); то же, но после передвижения в стороны, то же, но после спрыгивания с возвышения 40—50 см. Упражнения с заданием касаться предметов руками в прыжке, прыжки вверх толчком двух ног после различных перемещений. Игра один против одного на площадке 3 x 9 м. Нападающий выполняет только резкие, сильные удары. Учебная игра.</p>	ПР
6	<p>Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.</p>	<p><b>Занятие 24–27.</b> Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения на 6-8 м с места, бег скачками на 25-30 м, прыжками: спиной вперед, боком из разных исходных положений. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой,</p>	ПР

		серийные прыжки назад - вперед, влево - вправо.	
<b>5 семестр</b>			
1	Закрепление техники верхней прямой подачи	<b>Занятие 1–5.</b> Имитация изучаемого способа подачи Броски набивного мяча весом 1-2 кг из-за головы двумя руками. Из положения «рука с набивным мячом весом 1 кг за головой» выпрямление руки вверх и бросок мяча вперед за счет резкого заключительного движения кистью. Подбрасывание теннисного (или небольшого резинового) мяча и удар по нему сверху одной рукой. Подача мяча, установленного в держателе. Подача через сетку после подбрасывания мяча.	ПР
2	Совершенствование техники передач	<b>Занятие 6–11.</b> Упражнения с мячом в парах через сетку: передачи в различных направлениях (вперед, назад); передачи на различные расстояния (длинные, укороченные, короткие); передачи различной высоты (высокие, средние, низкие); передачи различной скорости (медленные, ускоренные, скоростные); передачи в безопорном положении (в прыжке, двумя и одной рукой). Передача двумя руками сверху: вперед в опоре, вперед в прыжке, назад за голову в опоре, назад за голову в прыжке, упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата кистей и пальцев рук; упражнения для развития ответной реакции на звуковой и зрительный сигналы; упражнения для развития быстроты передвижения, ловкости и прыгучести.	
3	Совершенствование техники игры в нападении.	<b>Занятие 12–17.</b> Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Взаимодействие в нападении и в защите; тактические комбинации в нападении; тактические системы игры в нападении и в защите; атакующие действия со второй передачи через игрока 2, 4, 3; с первой передачи через игрока 2, 4, 3; обучение и совершенствование защит "углом назад", "углом вперед". Учебно-тренировочные игры 6x6, 5x5, 4x4.	ПР
4	Совершенствование техники игры	<b>Занятие 18–22.</b> Блокирование нападающего удара	ПР

	в защите	(индивидуальное и групповое). Страховка. Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».	
5	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	<b>Занятие 23–27.</b> Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения на 6-8 м с места, бег скачками на 25-30 м, прыжками: спиной вперед, боком из разных исходных положений. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой, серийные прыжки назад - вперед, влево - вправо. Метание на дальность и точность предметов: набивных мячей, мешочков с песком и т.д. Акробатические упражнения: кувырки, прыжок-кувырок (вперед, назад), старты из положения лежа на спине, животе; Упражнения на растягивание (стретчинг) и расслабление мышц.	ПР
<b>6 семестр</b>			
1	Сочетание одиночного и группового блокирования.	<b>Занятие 1–5.</b> Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Серийные прыжки с места толчком двумя ногами с последующим доставанием руками подвешенных предметов (теннисные мячи на шнуре, отметки на стене, щите); то же, но после передвижения в стороны, то же, но после спрыгива-	ПР

		ния с возвышения 40—50 см. Упражнения с заданием касаться предметов руками в прыжке, прыжки вверх толчком двух ног после различных перемещений.	
2	Совершенствование техники нападающего удара.	<b>Занятие 6–10.</b> Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Нападающий удар по неподвижному мячу. Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча Прямой нападающий удар с разбега. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра .	
3	Совершенствование техники верхней прямой подачи	<b>Занятие 11–15.</b> Упражнение с резиновым амортизатором. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же, одной рукой (правой и левой) Броски набивного мяча через сетку (нижний край сетки не закреплен) на точность. Ударные движения верхних подач по мячу на резиновых амортизаторах.	ПР
4	Совершенствование техники приема мяча снизу, сверху	<b>Занятие 16–20.</b> Прием мяча двумя руками сверху в зону 3 номера после подачи с высокой траекторией. Своевременное перемещение навстречу мячу (в пределах своей зоны. Прием мяча двумя руками сверху или снизу (в зависимости от траектории полета мяча) в зону 3 номера. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра .	ПР
5	Взаимодействие игроков передней и задней линии.	<b>Занятие 21–25.</b> Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи. Учебно-тренировоч-	ПР

		ная игра в волейбол с заданиями.	
6	Совершенствован ие общей и специальной физической подготовки.	<p><b>Занятие 26–29.</b> Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения на 6-8 м с места, бег скачками на 25-30 м, прыжками: спиной вперед, боком из разных исходных положений.</p> <p>Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой, серийные прыжки назад – вперед, влево – вправо. Метание на дальность и точность предметов: набивных мячей, мешочков с песком и т.д. Акробатические упражнения: кувырки, прыжок-кувырок (вперед, назад), старты из положения лежа на спине, животе; Упражнения на растягивание (стретчинг) и расслабление мышц.</p>	ПР



#### 4 ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

№ п.п.	Раздел дисциплины, темы	Вид работ: аудиотрaining	Индекс компетенции	Состав компетенции
1	Вводное занятие. История и развитие волейбола в России. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий.	ПЗ	ОК–8	<p><b>Знать:</b> историю возникновения и развития игры волейбол, распространение волейбола в мире, общие тенденции развития игры волейбол в России; волейбол как средство совершенствования физической подготовки учащейся молодежи.</p> <p><b>Уметь:</b> уметь осуществлять предупреждение травм при занятиях физической культурой.</p> <p><b>Владеть:</b> современными методами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья</p>
2	Основы техники перемещения на площадке, стойки.	ПЗ	ОК–8	<p><b>Знать:</b> классификацию техники перемещений в волейболе, условия их выполнения, терминологию;</p> <p><b>Уметь:</b> выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении.</p> <p><b>Владеть:</b> – техникой перемещений в волейболе.</p>
3	Обучение техники передач.	ПЗ	ОК–8	<p><b>Знать:</b> классификацию техники передач в волейболе, условия их выполнения, терминологию;</p> <p><b>Уметь:</b> выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении.</p> <p><b>Владеть:</b> – техникой передач в волейболе.</p>
4	Обучение техники подач.	ПЗ	ОК–8	<p><b>Знать:</b> классификацию техники игры: разделы, приёмы, способы, разновидности и условия выполнения, терминологию;</p> <p><b>Уметь:</b> выявлять технические ошибки,</p>

				находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении. <b>Владеть:</b> – техникой подач в волейболе.
5	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<b>Знать:</b> особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления <b>Уметь:</b> осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, выполнять контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; <b>Владеть:</b> навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства.
<b>2 семестр</b>				
1	Обучение техники верхней прямой подачи по зонам.	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<b>Знать:</b> классификацию техники подач в волейболе, условия их выполнения, терминологию; <b>Уметь:</b> выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении. <b>Владеть:</b> – техникой верхней прямой подачи в волейболе.
2	Обучение игровому взаимодействию в защите	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<b>Знать:</b> классификацию техники игры в защите, терминологию; <b>Уметь:</b> выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении. <b>Владеть:</b> – техникой приемов в защите.
3	Обучение игровому взаимодействию в нападении	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<b>Знать:</b> классификацию техники игры в нападении, терминологию;  <b>Уметь:</b> выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении.

				<b>Владеть:</b> – техникой приемов в нападении.
4	Обучение одиночному блокированию	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<b>Знать:</b> классификацию техники блокирования в волейболе, терминологию; <b>Уметь:</b> выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении. <b>Владеть:</b> – техникой одиночного блокирования.
5	Обучение групповому блокированию	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<b>Знать:</b> классификацию техники блокирования в волейболе, терминологию; <b>Уметь:</b> выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении. <b>Владеть:</b> – техникой группового блокирования
6	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<b>Знать:</b> особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления <b>Уметь:</b> осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, выполнять контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; <b>Владеть:</b> навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства.
<b>3 семестр</b>				
1	Обучение технике прямого нападающего удара	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<b>Знать:</b> классификацию техники игры в нападении, условия их выполнения, терминологию;  <b>Уметь:</b> выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении. <b>Владеть:</b> – техникой прямого нападаю-

				щего удара в волейболе.
2	Обучение верхней прямой подачи в прыжке по зонам.	ПЗ	ОК–8	<b>Знать:</b> классификацию техники подач в волейболе, условия их выполнения, терминологию; <b>Уметь:</b> выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении. <b>Владеть:</b> – техникой верхней прямой подачи в прыжке.
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепление техники передач</li> </ul>	ПЗ	ОК–8	<b>Знать:</b> классификацию техники передач в волейболе, условия их выполнения, терминологию; <b>Уметь:</b> выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении. <b>Владеть:</b> – техникой передач в волейболе.
4	Закрепление техники верхней прямой подачи	ПЗ	ОК–8	<b>Знать:</b> классификацию техники подач в волейболе, условия их выполнения, терминологию; <b>Уметь:</b> выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении. <b>Владеть:</b> – техникой верхней прямой подачи в волейболе.
5	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	ПЗ	ОК–8	<b>Знать:</b> особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления <b>Уметь:</b> осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, выполнять контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; <b>Владеть:</b> навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства.
<b>4 семестр</b>				

1	Прием мяча в верхней передаче от сетки.	ПЗ	ОК–8	<p><b>Знать:</b> классификацию техники передач в волейболе, условия их выполнения, терминологию;</p> <p><b>Уметь:</b> выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении.</p> <p><b>Владеть:</b> – техникой приема мяча в верхней передаче от сетки.</p>
2	Сочетание способов перемещений. Прием мяча в нижней передаче от сетки.	ПЗ	ОК–8	<p><b>Знать:</b> классификацию техники перемещений в волейболе, условия их выполнения, терминологию;</p> <p><b>Уметь:</b> выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении.</p> <p><b>Владеть:</b> – техникой перемещения, техникой приема мяча в верхней передаче от сетки.</p>
3	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии.	ПЗ	ОК–8	<p><b>Знать:</b> классификацию техники передач, блокирования в волейболе, терминологию;</p> <p><b>Уметь:</b> выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении.</p> <p><b>Владеть:</b> – техникой одиночного и группового блокирования.</p>
4	Закрепление техники прямого нападающего удара	ПЗ	ОК–8	<p><b>Знать:</b> классификацию техники игры в нападении, условия их выполнения, терминологию;</p> <p><b>Уметь:</b> выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении.</p> <p><b>Владеть:</b> – техникой прямого нападающего удара в волейболе.</p>
5	Закрепление техники группового блокирования	ПЗ	ОК–8	<p><b>Знать:</b> классификацию техники блокирования в волейболе, терминологию;</p> <p><b>Уметь:</b> выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм</p>

				при обучении. <b>Владеть:</b> – техникой группового блокирования
6	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<b>Знать:</b> особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления <b>Уметь:</b> осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, выполнять контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; <b>Владеть:</b> навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства.
<b>5 семестр</b>				
1	Обучение техники приема мяча снизу, сверху	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<b>Знать:</b> классификацию техники приема и передач в волейболе, условия их выполнения, терминологию; <b>Уметь:</b> выявлять тактические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении. <b>Владеть:</b> – техникой приема мяча снизу, сверху.
2	Совершенствование техники передач	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<b>Знать:</b> классификацию техники передач в волейболе, условия их выполнения, терминологию; <b>Уметь:</b> выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении. <b>Владеть:</b> – техникой передач в волейболе.
3	Совершенствование техники игры в нападении.	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<b>Знать:</b> классификацию техники и тактики игры в нападении, терминологию; <b>Уметь:</b> выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении. <b>Владеть:</b> – техникой приемов в напа-

				дении.
4	Совершенствование техники игры в защите	ПЗ	ОК–8	<b>Знать:</b> классификацию техники и тактики игры в защите, терминологию; <b>Уметь:</b> выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении. <b>Владеть:</b> – техникой приемов в нападении
5	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	ПЗ	ОК–8	<b>Знать:</b> особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления <b>Уметь:</b> осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, выполнять контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; <b>Владеть:</b> навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства.
<b>6 семестр</b>				
1	Сочетание одиночного и группового блокирования.	ПЗ	ОК–8	<b>Знать:</b> классификацию техники блокирования в волейболе, терминологию; <b>Уметь:</b> выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении. <b>Владеть:</b> – техникой одиночного и группового блокирования
2	Совершенствование техники нападающего удара.	ПЗ	ОК–8	<b>Знать:</b> классификацию техники игры в нападении, условия их выполнения, терминологию; <b>Уметь:</b> выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении. <b>Владеть:</b> – техникой прямого нападающего удара в волейболе.

3	Совершенствование техники верхней прямой подачи	ПЗ	ОК–8	<p><b>Знать:</b> классификацию техники подачи, условия их выполнения, терминологию;</p> <p><b>Уметь:</b> выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении.</p> <p><b>Владеть:</b> – техникой верхней прямой подачи в волейболе.</p>
4	Совершенствование техники приема мяча снизу, сверху	ПЗ	ОК–8	<p><b>Знать:</b> классификацию техники приема и передачи мяча, условия их выполнения, терминологию;</p> <p><b>Уметь:</b> выявлять технические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении.</p> <p><b>Владеть:</b> – техникой приема мяча снизу, сверху в волейболе.</p>
5	Взаимодействие игроков передней и задней линии.	ПЗ	ОК–8	<p><b>Знать:</b> классификацию тактики игры в нападении, условия их выполнения, терминологию;</p> <p><b>Уметь:</b> выявлять тактические ошибки, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении.</p> <p><b>Владеть:</b> – техникой и тактикой взаимодействия игроков передней и задней линии.</p>
6	Совершенствование общей и специальной физической подготовки.	ПЗ	ОК–8	<p><b>Знать:</b> особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления</p> <p><b>Уметь:</b> осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, выполнять контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;</p> <p><b>Владеть:</b> навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства.</p>



## 5 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов 1 курс 1 семестр

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Вводное занятие. История и развитие волейбола в России. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий.	Посещаемость (1 балл –одно занятие)	1
2	Основы техники перемещения на площадке, стойки.	Посещаемость (1 балл – одно занятие) Практическая работа	5 6
3	Обучение техники передач.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	8 6
4	Обучение техники подач.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	8 6
5	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности	5 5 7
		Тестирование физической, технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)	40
<b>ВСЕГО</b>			<b>100</b>

### Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов 1 курс 2 семестр

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4

1	Обучение техники верхней прямой подачи по зонам.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 5
2	Обучение игровому взаимодействию в защите	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 5
3	Обучение игровому взаимодействию в нападении	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 5
4	Обучение одиночному блокированию	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	4 5
5	Обучение групповому блокированию	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	4 5
6	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности	4 3 5
		Тестирование физической, технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)	40
<b>ВСЕГО</b>			<b>100</b>

### Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов

2 курс 3 семестр

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Обучение технике прямого нападающего удара	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 6
2	Обучение верхней прямой подачи в прыжке по зонам.	Посещаемость (1 балл –одно занятие)	6 6

		Практическая работа	
3	Закрепление техники передач	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	6 8
4	Обучение техники приема мяча снизу, сверху	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 7
5	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности	5 1 5
		Тестирование физической, технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

### Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов

2 курс 4 семестр

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Прием мяча в верхней передаче, от сетки.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 5
2	Сочетание способов перемещений. Прием мяча в нижней передаче от сетки.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 5
3	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 5
4	Закрепление техники прямого нападающего удара	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	4 5
5	Закрепление техники группового блокирования	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	4 5
6	Воспитание специальных	Посещаемость (1 балл –одно	4

	двигательных волейболистов, предпосылки успешного овладения техникой.	качеств как для овладения	занятие) Практическая работа Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности	3 5
			Тестирование физической, технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)	40
<b>ВСЕГО</b>				<b>100</b>

### Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов 3 курс 5 семестр

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов	
1	2	3	4	
1	Закрепление техники верхней прямой подачи	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 6	
2	Совершенствование техники передач	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	6 6	
3	Совершенствование техники игры в нападении.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	6 6	
4	Совершенствование техники игры в защите	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 6	
5	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности	5 4 5	
		Тестирование физической, технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)	40	
<b>ВСЕГО</b>				<b>100</b>

### Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов

### 3 курс 6 семестр

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Сочетание одиночного и группового блокирования.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 5
2	Совершенствование техники нападающего удара.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 5
3	Совершенствование техники верхней прямой подачи	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 4
4	Совершенствование техники приема мяча снизу, сверху	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 4
5	Взаимодействие игроков передней и задней линии.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	5 4
6	Совершенствование общей и специальной физической подготовки.	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности	4 4 5
		Тестирование физической, технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

#### Контрольные тесты, определяющие общую физическую подготовленность

(сдаются в конце каждого семестра)

№ п/п	Контрольные тесты	пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	Ю	13,2 и ниже	13,3–13,6	13,7–14,0	14,1–14,5	14,6 и выше
		Д	15,7 и ниже	15,8–16,0	16,1–17,0	17,1–17,9	18,0 и выше.

2	6- минутный бег, м	Ю	1500 и выше	1400–1499	1300–1399	1200–1299	1199 и ниже
		Д	1300 и выше	1200–1299	1050–1199	901–1049	900 и ниже
3	Прыжки со скакалкой кол-во раз за 30 сек.	Ю	85 и выше	75–84	65–74	55–64	54 и ниже
		Д	85 и выше	80–84	75–79	70–74	69 и ниже
4.	Разгибание рук из упора лежа, кол-во раз.	Ю	30 и выше	28–29	20–27	15–19	14 и ниже
		Д	7 и выше	4–6	2–3	1	0
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 минуту.	Ю	50 и выше	40–49	30–39	20–29	19 и ниже
		Д	45 и выше	35–44	25–34	15–24	14 и ниже
6.	Сгибание-разгибание рук на высокой перекладине из виса	Ю	15 и выше	12–14	9–11	7–8	6 и ниже
7.	Прыжок в длину с места, см.	Ю	241 и выше	231–240	221–230	211–220	210 и ниже
		Д	190 и выше	180–189	168–179	160–167	159 и ниже
8.	Наклон вперед из положения сидя, см	Ю	21 и выше	16–20	10–15	5–9	4 и ниже
		Д	21 и выше	16–20	11–15	5–10	4 и ниже

### Контрольные тесты, определяющие техническую подготовленность

1 курс 1 семестр

девушки						
№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1

1	Подача в/б мяча по зонам №1,6,5 (из 10 раз)	5	4	3	2	1
2	Верхняя передача в/б мяча над собой (количество раз)	25	15	10	7	5
3	Нижняя передача в/б мяча над собой (количество раз)	25	15	10	7	5
<b>ЮНОШИ</b>						
1	Подача в/б мяча по зонам №1,6,5 (из 10 раз)	7	5	4	3	2
2	Верхняя передача в/б мяча над собой (количество раз)	35	25	20	15	10
3	Нижняя передача в/б мяча над собой (количество раз)	35	25	20	15	10

1 курс 2 семестр

<b>ДЕВУШКИ</b>						
		<b>Оценка в баллах</b>				
№	Тесты	5	4	3	2	1
1	Подача в/б мяча по зонам №1,6,5 (из 10 раз)	5	4	3	2	1
2	Верхняя передача в/б мяча над собой (количество раз)	25	15	10	7	5
3	Нижняя передача в/б мяча над собой (количество раз)	25	15	10	7	5
4	Блокирование нападающего удара «по ходу»( из 10 раз)	7	5	3	2	1
<b>ЮНОШИ</b>						
1	Подача в/б мяча по зонам №1,6,5 (из 10 раз)	7	5	4	3	2
2	Верхняя передача в/б мяча над собой (количество раз)	35	25	20	15	10

3	Нижняя передача в/б мяча над собой (количество раз)	35	25	20	15	10
4	Блокирование нападающего удара «по ходу»( из 10 раз)	8	6	4	3	2

2 курс 3 семестр

девушки						
№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Подача в/б мяча по зонам №1,6,5 (из 10 раз)	5	4	3	2	1
2	Верхняя передача в/б мяча над собой (количество раз)	25	15	10	7	5
3	Нижняя передача в/б мяча над собой (количество раз)	25	15	10	7	5
4	Блокирование нападающего удара «по ходу»( из 10 раз)	7	5	3	2	1
юноши						
1	Подача в/б мяча по зонам №1,6,5 (из 10 раз)	7	5	4	3	2
2	Верхняя передача в/б мяча над собой (количество раз)	35	25	20	15	10
3	Нижняя передача в/б мяча над собой (количество раз)	35	25	20	15	10
4	Блокирование нападающего удара «по ходу»( из 10 раз)	8	6	4	3	2

2 курс 4 семестр

девушки						
№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Подача в/б мяча по зонам №1,6,5 (из 10 раз)	5	4	3	2	1



2	Верхняя передача в/б мяча над собой (количество раз)	25	15	10	7	5
3	Нижняя передача в/б мяча над собой (количество раз)	25	15	10	7	5
4	Блокирование нападающего удара «по ходу»( из 10 раз)	7	5	3	2	1
5	Приём мяча после подачи (из 10 раз)	7	5	4	3	2
<b>ЮНОШИ</b>						
1	Подача в/б мяча по зонам №1,6,5 (из 10 раз)	7	5	4	3	2
2	Верхняя передача в/б мяча над собой (количество раз)	35	25	20	15	10
3	Нижняя передача в/б мяча над собой (количество раз)	35	25	20	15	10
4	Блокирование нападающего удара «по ходу»( из 10 раз)	8	6	4	3	2
5	Приём мяча после подачи (из 10 раз)	8	6	5	4	3

### 3 курс 5 семестр

девушки						
№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Подача в/б мяча по зонам №1,6,5 (из 10 раз)	5	4	3	2	1
2	Верхняя передача в/б мяча над собой (количество раз)	25	15	10	7	5
3	Нижняя передача в/б мяча над собой (количество раз)	25	15	10	7	5

	раз)					
4	Блокирование нападающего удара «по ходу»( из 10 раз)	7	5	3	2	1
5	Приём мяча после подачи (из 10 раз)	7	5	4	3	2
6	Чередование передач приёмом сверху – приёмом снизу над собой (не выходя из центрального круга)	18	15	12	7	5
8	Групповое тактическое взаимодействие в защите «углом вперед».	Демонстрация техники				
<b>ЮНОШИ</b>						
1	Подача в/б мяча по зонам №1,6,5 (из 10 раз)	7	5	4	3	2
2	Верхняя передача в/б мяча над собой (количество раз)	35	25	20	15	10
3	Нижняя передача в/б мяча над собой (количество раз)	35	25	20	15	10
4	Блокирование нападающего удара «по ходу»( из 10 раз)	8	6	4	3	2
5	Приём мяча после подачи (из 10 раз)	8	6	5	4	3
6	Чередование передач приёмом сверху – приёмом снизу над собой (не выходя из центрального круга)	22	19	16	13	10
8	Групповое тактическое взаимодействие в защите «углом вперед».	Демонстрация техники				

### 3 курс 6 семестр

девушки	
	Оценка в баллах

№	Тесты	5	4	3	2	1
1	Подача в/б мяча по зонам №1,6,5 (из 10 раз)	5	4	3	2	1
2	Блокирование нападающего удара «по ходу»( из 10 раз)	7	5	3	2	1
3	Приём мяча после подачи (из 10 раз)	7	5	4	3	2
4	Чередование передач приёмом сверху – приёмом снизу над собой (не выходя из центрального круга)	18	15	12	7	5
5	Групповое тактическое взаимодействие в защите «углом вперед».	Демонстрация техники				
6	Групповое тактическое взаимодействие в нападении «волна».	Демонстрация техники				
<b>ЮНОШИ</b>						
1	Подача в/б мяча по зонам №1,6,5 (из 10 раз)	7	5	4	3	2
2	Блокирование нападающего удара «по ходу»( из 10 раз)	8	6	4	3	2
3	Приём мяча после подачи (из 10 раз)	8	6	5	4	3
4	Чередование передач приёмом сверху – приёмом снизу над собой (не выходя из центрального круга)	22	19	16	13	10
5	Групповое тактическое взаимодействие в защите «углом вперед».	Демонстрация техники				
6	Групповое тактическое взаимодействие в нападении «волна».	Демонстрация техники				

## **6 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ, ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ**

### **Устный опрос**

На практических занятиях может проводиться устный опрос по пройденной теме. При оценке знаний необходимо учитывать правильность и осознанность изложения содержания, полноту раскрытия понятий, точность употребления научных терминов, самостоятельность ответа, речевую грамотность и логическую последовательность ответа.

Ответ оценивается отметкой «зачтено», если студент:

- полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой;
- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя терминологию данного предмета как учебной дисциплины;
- показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;
- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов преподавателя.

Возможны одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые студент легко исправил по замечанию преподавателя.

Отметка «не зачтено» ставится:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или неполное понимание студентом большей или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании специальной терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

### **Практическая работа**

Практическая работа представляет собой перечень практических заданий, контрольных тестовых упражнений, которая охватывает основные разделы дисциплины «Элективные дисциплины физической культуры и спорта». Практическая работа предназначена для контроля теоретических знаний и практических навыков.

Практические занятия по дисциплине ориентированы на обучение и совершенствования знаний и двигательных навыков. На практических занятиях оцениваются и учитываются все виды активности студентов: устные ответы, дополнения к ответам других студентов, организация и участие в игровой деятельности, работа в группах.

Практические занятия организованы так, что на каждом из них каждый студент активно участвует в работе, его знания, умения и навыки подвергаются оценке, а соответствующие баллы идут в «общий зачет» по дисциплине. Задача студента заключается в том, чтобы осознать сущность этих упражнений, эффект, который они производят на организм человека и попытаться самостоятельно разработать подобные комплексы. Обучающиеся должны овладеть не только схемой применения упражнений, но и понять их направленность и эффект для того, чтобы творчески использовать их в процессе физического воспитания, придумывать и составлять авторские комплексы, обосновывая их предполагаемую эффективность.

## **Зачет**

Зачет представляет собой выполнение обучающимся тестов общей физической подготовки, специальной физической и технической подготовки по волейболу. Учебная деятельность студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» оценивается через накопление ими условных единиц (баллов).

Рейтинговая система обеспечивает комплексную оценку успеваемости студентов при изучении материала дисциплины; при этом учитывается текущая успеваемость студентов на аудиторных практических занятиях (текущий рейтинг), итоговых занятиях по разделам, при этом также рассчитывается семестровый и итоговый рейтинги. Текущий рейтинг оценивается в процессе изучения дисциплины и отражает уровень подготовленности студента в течение семестра. Важнейшим условием эффективности освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является наличие так называемых «контрольных точек», т.е. практических заданий, сдача которых обуславливает допуск к получению промежуточной аттестации в виде зачета.

### *Критерии зачета.*

Согласно программе курса студенты должны:

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- знать и уметь выполнять технику двигательных действий, режим физической нагрузки;
- знать и уметь применять на практике основы обучения технике, тактике игровой и соревновательной деятельности;
- выполнить тесты и сдать практические нормативы по разделам дисциплины;
- применять методы физического воспитания и самовоспитания в образовательном процессе; выбирать наиболее эффективные средства для поддержания и укрепления здоровья;
- владеть навыками подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий, организовывать судейство;

– на практических занятиях должны показать подготовленность к занятиям, выполнить практические нормативы по изучаемым видам спорта (в соответствии с рабочим планом).

## **7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### ***Основная литература:***

1 Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. – Москва : Спорт, 2016. – 456 с. : ил. – Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906734-7-2 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>.

2 Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 493 с. – (Серия : Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-00329-1. – Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22](http://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22).

### ***Дополнительная литература:***

1. Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. - Москва : Спорт, 2016. - 456 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906734-7-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>.

2. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б.Х. Ланда. ⌘ Москва : Спорт, 2017. ⌘ 129 с. : схем., табл. ⌘ Библиогр. в кн. ⌘ ISBN 978-5-906839-87-9 ; То же [Электронный ресурс]. ⌘ URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216>.

3. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>.

4. Фомин, Е.В. Волейбол: начальное обучение : учебное пособие / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. ⌘ Москва : Спорт, 2015. ⌘ 88 с. : ил. ⌘ (Спорт в школе). ⌘ Библиогр. в кн. ⌘ ISBN 978-5-9906578-2-3 ; То же [Электронный ресурс]. ⌘ URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430415>.

### ***Периодические издания:***

1. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafta> .
2. Теория и практика физической культуры. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1357706> .
3. Адаптивная физическая культура. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1371600> .
4. Игра и дети. – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/19026/udb/1270> .
5. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2551#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2551#journal_name) .
6. Культура физическая и здоровье. – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2337#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name) .
7. Физическая культура, спорт – наука и практика. – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2290#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name) .
8. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2694#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name); <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>.
9. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>.
10. Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>.
11. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661>

### ***Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины***

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red).
2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.
3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.

4. ЭБС «**Znanium.com**» [учебные, научные, научно-популярные материалы различных издательств, журналы] : сайт. – URL: <http://znanium.com/>.

5. **Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания** [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.

6. **Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru»** : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

7. **Базы данных компании «Ист Вью»** [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции журналов России: по общественным и гуманитарным наукам; по вопросам педагогики и образования; по информационным технологиям; по вопросам экономики и финансов; по экономике и предпринимательству; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.

8. **КиберЛенинка** : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.

9. **Единое окно доступа к образовательным ресурсам** : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.

10. **Энциклопедиум** [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

11. **Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов.** – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.



Учебное издание

**Полянская** Светлана Борисовна

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
(ВОЛЕЙБОЛ)**

Учебно-методические рекомендации  
для студентов 1–3 курса бакалавриата, обучающихся  
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование  
(профиль подготовки – Физическая культура, профиль подготовки – Биология, профиль  
подготовки – Филологическое образование)  
очной и заочной формы обучения

Подписано в печать 08.10.2018.  
Формат 60x84/16. Бумага типографская. Гарнитура «Таймс»  
Печ. л. 2,56. Уч.-изд. л. 1,46  
Тираж 1 экз. Заказ № 464

Филиал Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани  
353560, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Кубанская, 200

Отпечатано в издательском центре  
филиала Кубанского государственного университета в г. Славянске-на-Кубани  
353560, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Коммунистическая, 2