

**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 44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки – Математика, Информатика)  
очной 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 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя  
профилями подготовки – Математика, Информатика) очной 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 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки – Математика, Информатика) очной формы 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

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

## **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 (способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности). В соответствие 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 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ОК-8	– способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	– 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.	<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.	ПР

	Правила безопасности при проведении занятий.	Изменения правил как объективная необходимость, вызываемая развитием игры. Методика организации и проведения соревнований. Правила безопасности при проведении занятий, 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 подач.	<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);	ПР

		<p>Подача через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки; подача в пределы площадки из-за лицевой линии;</p> <p>Подача в правую, левую половину площадки;</p> <p>Подача в ближнюю, дальнюю часть площадки;</p> <p>Подача на точность в зоны 1,6,5. Учебная игра</p>	
6	<p>Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой</p>	<p><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.</p>	ПР
<b>2 семестр</b>			
1	<p>Обучение техники верхней прямой подачи по зонам.</p>	<p><b>Занятие 1–5.</b> Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. подача в парах (игроки на боковых линиях);</p> <p>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 1,5х1,5 прямо и по диагонали. По заданию преподавателя серия подач на точность в каждую зону. Учебная игра</p>	ПР
2	<p>Обучение игровому взаимодействию в защите</p>	<p><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.</p>	ПР
3	<p>Обучение игровому взаимодействию в нападении</p>	<p><b>Занятие 11–15.</b> Игровые взаимодействия в нападении. Учебная игра. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии, задней линии.</p> <p>Групповые упражнения в тройках. Групповые упражнения в парах. Учебная игра</p>	ПР

4	Обучение одиначному блокированию	<p><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, 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</p>	ПР
5	Обучение групповому блокированию	<p><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</p>	ПР
6	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	<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.</p>	ПР



		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	
<b>3 семестр</b>			
1	Обучение технике прямого нападающего удара	<b>Занятие 1–5.</b> Структура нападающего удара. Подводящие упражнения при обучении разбегу 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; выполнения 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	ПР
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);	ПР

		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. Учебная игра.	
4	Обучение техники приема мяча снизу, сверху	<b>Занятие 18–22.</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. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра.	ПР
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

**4 семестр**

1	<p>Прием мяча в верхней передаче, от сетки.</p>	<p><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, 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.</p>	ПР
2	<p>Сочетание способов перемещений. Прием мяча в нижней передаче от сетки.</p>	<p><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. Поддачи 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.</p>	ПР
3	<p>Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии.</p>	<p><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.</p>	ПР

		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.	
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 точность; выполнения нападающих ударов на силу; выполнения 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	ПР
5	Закрепление техники группового блокирования	<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.	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.</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.</p>	<p>ПР</p>
<b>5 семестр</b>			
1	<p>Закрепление техники верхней прямой подачи</p>	<p><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.</p>	<p>ПР</p>
2	<p>Совершенствование техники передач</p>	<p><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</p>	

		кистей и пальцев рук; упражнения для развития ответной реакций 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 6х6, 5х5, 4х4.	ПР
4	Совершенствование техники игры в защите	<b>Занятие 18–22.</b> Блокирование нападающего удара (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».	ПР
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 -	ПР

		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.	
<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 спрыгивания с возвышения 40—50 см. Упражнения с заданием касаться предметов руками в прыжке, прыжки вверх толчком двух ног после различных перемещений.	ПР
2	Совершенствован ие 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	Совершенствован ие 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	Совершенствован ие 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 приёме подачи. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	ПР
6	Совершенствован ие общей и специальной физической подготовки.	<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. 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



#### 4 ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

№ п.п.	Раздел дисциплины, темы	Вид работ: аудиторная	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 подачи.	<b>ПЗ</b>	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, находить пути их устранения; уметь осуществлять предупреждение травм при обучении.</p> <p><b>Владеть:</b> – техникой подачи в волейболе.</p>
5	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	<b>ПЗ</b>	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>
<b>2 семестр</b>				
1	Обучение техники верхней прямой подачи по зонам.	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<p><b>Знать:</b> классификацию техники подачи 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 верхней прямой подачи в волейболе.</p>
2	Обучение игровому взаимодействию в защите	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<p><b>Знать:</b> классификацию техники игры в защите, 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 приемов в защите.</p>

3	Обучение игровому взаимодействию в нападении	ПЗ	ОК–8	<p><b>Знать:</b> классификацию техники игры в нападении, 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 приемов в нападении.</p>
4	Обучение одиночному блокированию	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 при обучении.</p> <p><b>Владеть:</b> – техникой одиночного блокирования.</p>
5	Обучение групповому блокированию	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 при обучении.</p> <p><b>Владеть:</b> – техникой группового блокирования</p>
6	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	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>

<b>3 семестр</b>				
1	Обучение технике прямого нападающего удара	<b>ПЗ</b>	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>
2	Обучение верхней прямой подачи в прыжке по зонам.	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<p><b>Знать:</b> классификацию техники подач 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 верхней прямой подачи в прыжке.</p>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепление техники передач</li> </ul>	<b>ПЗ</b>	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	Закрепление техники верхней прямой подачи	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<p><b>Знать:</b> классификацию техники подач 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 верхней прямой подачи в волейболе.</p>
5	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов,	<b>ПЗ</b>	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</p>

	как предпосылки для успешного овладения техникой.			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.	<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 приема мяча в верхней передаче от сетки.
2	Сочетание способов перемещений. Прием мяча в нижней передаче от сетки.	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<b>Знать:</b> классификацию техники перемещений 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 перемещения, техникой приема мяча в верхней передаче от сетки.
3	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии.	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<b>Знать:</b> классификацию техники передач, 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.
4	Закрепление техники прямого нападающего удара	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<b>Знать:</b> классификацию техники игры в нападении, условия их выполнения, терминологию;

				<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	<b>ПЗ</b>	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 при обучении.</p> <p><b>Владеть:</b> – техникой группового блокирования</p>
6	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	<b>ПЗ</b>	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>
<b>5 семестр</b>				
1	Обучение техники приема мяча снизу, сверху	<b>ПЗ</b>	ОК–8	<p><b>Знать:</b> классификацию техники приема и передач в волейболе, 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 приема мяча снизу, сверху.</p>
2	Совершенствование техники передач	<b>ПЗ</b>	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>
3	Совершенствование техники игры в нападении.	ПЗ	ОК–8	<p><b>Знать:</b> классификацию техники и тактики игры в нападении, 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 приемов в нападении.</p>
4	Совершенствование техники игры в защите	ПЗ	ОК–8	<p><b>Знать:</b> классификацию техники и тактики игры в защите, 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 приемов в нападении</p>
5	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	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>
<b>6 семестр</b>				
1	Сочетание одиночного и 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 при обучении.</p> <p><b>Владеть:</b> – техникой одиночного и группового блокирования</p>
2	Совершенствование техники нападающего удара.	<b>ПЗ</b>	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>
3	Совершенствование техники верхней прямой подачи	<b>ПЗ</b>	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	<b>ПЗ</b>	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.	<b>ПЗ</b>	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**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Виды оцениваемых работ</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
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**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Виды оцениваемых работ</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
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) Практическая работа	6 6
3	Закрепление техники передач	Посещаемость (1 балл –одно занятие) Практическая работа	6 8
4	Обучение технике 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
<b>ВСЕГО</b>			<b>100</b>

**Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов  
2 курс 4 семестр**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Виды оцениваемых работ</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
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 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  
3 курс 5 семестр**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Виды оцениваемых работ</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
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
ВСЕГО			100

**Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов  
3 курс 6 семестр**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Виды оцениваемых работ</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
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
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

#### 1 курс 2 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
<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
<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 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
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
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
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 – приемом снизу над собой (не выходя из центрального круга)	18	15	12	7	5
8	Групповое тактическое взаимодействие в защите «углом вперед».	Демонстрация техники				
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
5	Приём мяча после подачи (из 10 раз)	8	6	5	4	3

6	Чередование передач приёмом сверху – приемом 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						
№	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	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 – приемом 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				
юноши						
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 обучении 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).

3

### ***Дополнительная литература:***

1. Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарева ; художн. 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/uchenyue-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 44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки – Математика, Информатика)  
очной формы обучения

Подписано в печать 10.10.2018 г.  
Формат 60x84/16. Бумага типографская. Гарнитура «Таймс».  
Усл. п. л. 2,56. Уч.-изд. л. 1,47  
Тираж 1 экз. Заказ № 494

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