

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.В01.02 Волейбол – спортивное совершенствование

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

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

**Квалификация (степень):** бакалавр

**Форма обучения:** очная, очно-заочная

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

**Кафедра:** теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	4	4	
Семестр/триместр	7	11	

Лекции			
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	36	18	
Консультации			
Форма(ы) промежуточной аттестации	Зачет - 0,2	Зачет - 0,2	
Контроль			
Иные формы работы			

Самостоятельная работа	71,8	89,8	
------------------------	------	------	--

**Всего часов: 108**

**Трудоемкость: 3 зачетные единицы.**

Разработчик рабочей программы: преподаватель С.В. Шеменова

# І. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Цель изучения дисциплины

Целями освоения дисциплины являются:

- 1) формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для проведения занятий по волейболу с различным контингентом занимающихся.
- 2) создание условий для достижения обучающихся уровня компетентности, позволяющих знать и применять на практике теорию и практику волейбола.

## 1.2. Задачи изучения дисциплины:

Задачами изучения дисциплины являются:

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

**1.3. Место дисциплины в структуре ОПОП:** реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1. Дисциплины (модули).

## 1.4. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

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

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

	<p>содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современными образовательными технологиями обеспечивающими достижение метапредметных, предметных и личностных результатов обучающихся;</li> <li>- методами контроля, оценки и коррекции результатов обучения по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка).</li> </ul>	
ПКС-2	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания образования по дисциплине, соответствующей направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка);</li> <li>- структуру, состав и дидактические единицы содержания школьного предмета по дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка).</li> </ul>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-вопросы теории в волейболе (организация занятий по волейболу; основные вопросы методики обучения и тренировки в волейболе; организация и учет учебно–тренировочной работы; организация и проведение соревнований по волейболу; учебная и тренировочная работа с детско – юношеским контингентом);</li> <li>-историю, современное состояние и тенденцию развития волейбола;</li> <li>-технику и тактику волейбола;</li> <li>-правила и методику судейства по волейболу.</li> </ul>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование</li> </ul>	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-применять на практике полученные знания для решения педагогических, методических, организационно-управленческих задач;</li> <li>- осуществлять отбор учебного содержания при подготовке к</li> </ul>

	(спортивная тренировка) в соответствии с дидактическими целями, возрастными особенностями обучающихся и требованиями ФГОС общего образования.	занятиям по волейболу в различных формах обучения.
	<b>Владеть:</b> - предметным содержанием дисциплины согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка); - умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной форм обучения дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка).	<b>Владеет:</b> -техникой волейбола; -тактикой волейбола; -правилами и методикой судейства по волейболу; -методикой обучения технике и тактике волейбола; -навыками организации и проведения соревнований по волейболу.

## II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	<b>Раздел 1. Общие положения.</b>	<b>7,8</b>	-	-	-	<b>7,8</b>
1	Тема 1. Основы технической подготовки волейболистов различной квалификации.	3,8	-	-	-	3,8
2	Тема 2. Основные понятия и	4	-	-	-	4

	терминология.					
	<b>Раздел 2. Методика обучения и тренировки базовым элементам техники игры в волейбол.</b>	<b>50</b>	-	<b>20</b>		<b>30</b>
3.	Тема 3. Методика обучения технике передвижений, падений и основных стоек в волейболе.	16	-	6	-	10
4.	Тема 4. Методика обучения технике нападения (подача, передача, нападающий удар).	18	-	8	-	10
5.	Тема 5. Методика обучения технике защиты (прием мяча, блокирование).	<b>16</b>	-	6	-	10
	<b>Раздел 3. Тактика игры.</b>	<b>24</b>	-	<b>8</b>	-	<b>16</b>
6.	Тема 6. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.	12	-	4	-	8
7.	Тема 7. Индивидуальные и групповые тактические действия в защите.	<b>12</b>	-	4	-	8
	<b>Раздел 4. Психологическая подготовка.</b>	<b>12</b>	-	<b>4</b>	-	<b>8</b>
8.	Тема 8. Общая психологическая подготовка.	<b>6</b>	-	2	-	4

9.	Тема 9. Специальная психологическая подготовка.	<b>6</b>	-	2	-	4
	<b>Раздел 5. Организация и проведение соревнований по волейболу.</b>	<b>14</b>	-	<b>4</b>	-	<b>10</b>
10.	Тема10. Методика судейства в волейболе.	<b>7</b>	-	<b>2</b>	-	<b>5</b>
11.	Тема11. Организация и проведение соревнований по волейболу (классический, пляжный, мини-волейбол)	<b>7</b>	-	<b>2</b>	-	<b>5</b>
	<b>зачет</b>	<b>0,2</b>				
	<i>Итого за 7 семестр</i>	<b>108</b>		<b>36</b>		<b>71,8</b>
	<b>всего</b>	<b>108</b>		<b>36</b>		<b>71,8</b>

#### Очно - заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	<b>Раздел 1. Общие положения.</b>	<b>7,8</b>	-	-	-	<b>7,8</b>
1.	Тема1.Основы технической подготовки волейболистов различной квалификации.	3,8	-	-	-	3,8
2.	Тема 2. Основные понятия и терминология.	4	-	-	-	4

	<b>Раздел 2. Методика обучения базовым элементам техники игры в волейбол и их тренировке.</b>	<b>42</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>30</b>
3.	Тема 3. Методика обучения технике передвижений, падений и основных стоек в волейболе.	14	-	4	-	10
4.	Тема 4. Методика обучения технике нападения (подача, передача, нападающий удар).	14	-	4	-	10
5.	Тема 5. Методика обучения технике защиты (прием мяча, блокирование).	<b>14</b>	<b>-</b>	4	<b>-</b>	10
	<b>Раздел 3. Тактика игры.</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>16</b>
6.	Тема 6. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.	9	-	1	-	8
7.	Тема 7. Индивидуальные и групповые тактические действия в защите.	<b>9</b>	<b>-</b>	1	<b>-</b>	8
	<b>Раздел 4. Психологическая подготовка.</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>16</b>
8.	Тема 8. Общая психологическая подготовка.	<b>9</b>	<b>-</b>	1	<b>-</b>	8
9.	Тема 9. Специальная психологическая подготовка.	<b>9</b>	<b>-</b>	1	<b>-</b>	8



	<b>Раздел 5. Организация и проведение соревнований по волейболу.</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>20</b>
10.	Тема10. Методика судейства в волейболе.	<b>11</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
11.	Тема11. Организация и проведение соревнований по волейболу (классичес кий, пляжный, мини- волейбол).	<b>11</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
	<b>зачет</b>	<b>0,2</b>				
	<i>Итого за 11 триместр</i>	<b>108</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>89,8</b>
	<b>всего</b>	<b>108</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>89,8</b>

**Заочная форма обучения (не реализуется)**

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

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

**Оценочные средства.**

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

- 1) передача мяча над собой сверху двумя руками и снизу в круге диаметром 3 м (по 40 раз);
- 2) подача на точность в зоны 1 и 5 (зачтено из 5 – 3 раза);
- 3) нападающий удар из зоны 4, из зоны 2 (зачтено из 5– 3 раза);
- 4) верхняя передача мяча через сетку в парах на удержание – 60 сек;

#### ***Примерная тематика рефератов***

1. История становления и развития отечественного волейбола.
2. Место и значение волейбола в системе физического воспитания.
3. Общая характеристика техники игры в волейбол, классификация.
4. Организация и проведение соревнований по волейболу.
5. Физическая подготовка: виды, роль и значение в волейболе.
6. Ловкость, и методика ее воспитания в волейболе.

7. Гибкость, и методика ее воспитания в волейболе.
8. Сила, и методика ее воспитания в волейболе.
9. Выносливость, и методика ее воспитания в волейболе.
10. Быстрота, и методика ее воспитания в волейболе.
11. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки игроков и команды.
12. Индивидуальные тактические действия: в защите, в нападении.
13. Организация, планирование и учет работы волейбольной секции.
14. Формы планирования: учебный план, учебная программа.
15. Учет работы секции, формы учета и основные требования, предъявляемые к учету.
16. Применение современных средств, методов для развития специальных физических качеств волейболистов.
17. Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе.
18. Виды соревнований. Системы проведения соревнований. Оценка и учет соревнований.
19. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Овладение основами судейской практики.
20. Техническая подготовка в волейболе.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета с использованием следующих оценочных материалов: вопросов к зачету.

### ***Вопросы к зачету.***

*(7 семестр, очная /11 триместр, очно-заочная форма обучения)*

1. Принципы и закономерности спортивной тренировки.
2. Индивидуальные тактические действия в нападении.
3. Структура тренировочного занятия.
4. Групповые тактические действия в нападении.
5. Средства и методы тренировки в волейболе.
6. Групповые тактические действия в защите.
7. Система игры в волейболе.
8. Индивидуальные тактические действия в защите.
9. Контроль технической подготовленности волейболистов: тесты и нормативы.
10. Психологическая подготовка волейболистов.
11. Планирование спортивной тренировки (годовое, оперативное, поурочное).
12. Техничко-тактические действия центрального игрока.
13. Средства восстановления организма спортсмена.
14. Задачи учебно-тренировочного процесса.
15. Классификация и разновидность технических приемов.
16. Техничко-тактические действия связующего игрока.
17. Управление командой в процессе соревнований.
18. Техничко-тактические действия игрока либеро.
19. Игровая подготовка волейболистов.

20. Техничко-тактические действия диагонального игрока.  
 21. Техничко-тактические действия доигровщика.

#### **IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **4.1. Основная литература**

1. Фомин, Е.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов : учебно-методическое пособие : [12+] / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, Л.В. Силаева ; под общ. ред. Е.В. Фомина. – Москва : Спорт, 2018. – 190 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499850> (дата обращения: 01.09.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9500180-0-8. – Текст : электронный.

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

1. Фетисова, С.Л. Волейбол : учебное пособие : [16+] / С.Л. Фетисова, А.М. Фокин, Ю.Я. Лобанов ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2018. – 97 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577516> (дата обращения: 01.09.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8064-2572-1. – Текст : электронный.

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

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a>	Российское образование: Федеральный портал. Включает ссылки на порталы и сайты образовательных государственных образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ

2.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	Инфоурок: образовательный интернет-проект России. Включает: конспекты уроков, презентации, тесты, видеоуроки и другие материалы по предметам школьной программы.	Свободный доступ
3.	<a href="http://catalog.vlgmuk.ru">http://catalog.vlgmuk.ru</a>	Каталог образовательных Интернет - ресурсов	Свободный доступ
4.	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a> <a href="http://www.iqlib.ru">http://www.iqlib.ru</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru">http://www.trainer.h1.ru</a> <a href="http://lesgift.spb.ru">http://lesgift.spb.ru</a>	Российский общеобразовательный портал	Свободный доступ

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

1.	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	Российский общеобразовательный портал	Свободный доступ.
2.	<a href="http://www.garant.ru">www.garant.ru</a>	Гарант.РУ – информационно- правовой портал	Свободный доступ.
3.	<a href="http://www.consultant.ru">www.consultant.ru</a>	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ
4.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет

5.	www.elibrary.ru	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
----	-----------------	--	------------------

## **VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

## **VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Спортивный комплекс: Спортивный зал: Перечень основного оборудования: гимнастические стенки, гимнастические скамейки, набор инвентаря для спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон, большой теннис), теннисные столы, зал спортивных игр (разметка на три волейбольные площадки, две баскетбольные площадки, площадка большого тенниса, площадка для мини-футбола, три площадки для бадминтона), выдвижные стойки для баскетбола.