

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Наумова Наталия Александровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 04.12.2024 12:24:46

Уникальный программный ключ:

6b5279da4e034bffa679172803da5b785591c69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»

(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры

Кафедра спортивных игр, гимнастики и единоборств

Согласовано

деканом факультета

« 29 » 06 2023 г.

  
/Кулишенко И.В./

## Рабочая программа дисциплины

Волейбол

Направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

Профиль:

Спортивная тренировка

Квалификация

Бакалавр

Формы обучения

Очная, заочная

Согласовано учебно-методической комиссией  
факультета физической культуры

Протокол « 29 » 06 2023 г. № 4

Председатель УМКом 

/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой спортивных  
игр, гимнастики и единоборств

Протокол от « 26 » 06 2023 г. № 9

И.о. зав. кафедрой 

/Гусев Ю.Л./

Мытищи

2023

Авторы-составители:

Киселева И.В. ст. преподаватель, Мастер спорта России по волейболу

Киселев А.В. ст. преподаватель

Рабочая программа дисциплины «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940.

Дисциплина входит в модуль «Спортивные игры» в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Планируемые результаты обучения.....                                                        | 4  |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....                                 | 5  |
| 3. Объем и содержание дисциплины.....                                                          | 5  |
| 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....                     | 8  |
| 5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине..... | 9  |
| 6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....                                 | 22 |
| 7. Методические указания по освоению дисциплины.....                                           | 23 |
| 8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....    | 23 |
| 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....                                         | 23 |

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

**Целью освоения дисциплины «Волейбол»** является изучение вопросов теории волейбола, овладение техническими приемами и тактическими действиями игры, приобретение необходимых знаний и умений для самостоятельной работы с различным контингентом занимающихся, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для формирования специальных и профессиональных компетенций бакалавров физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01. – «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка».

#### **Задачи дисциплины:**

Изучить историю возникновения и развития игры, правила соревнований, виды подготовки волейболистов, технико-тактические действия волейбола.

Овладеть техническими приемами игры и тактическими действиями.

Овладеть методикой обучения технико-тактическим действиям в волейболе.

Приобрести опыт планирования содержания тренировочных занятий по волейболу на основе разрабатывания плана-конспекта.

Приобрести первичный опыт судейства игр по волейболу.

Приобрести опыт проведения части тренировочного занятия по волейболу (на примере своей учебной группы)

Приобрести компетенции, необходимые для ведения успешной профессиональной деятельности бакалавра физической культуры.

### 2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в модуль «Спортивные игры» в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

При ее освоении необходимы знания, умения и компетенции полученные в результате изучения других дисциплин: анатомия человека, биохимия двигательной деятельности человека, физиология человека, теория и методика физической культуры, теория спорта.

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения производственной практики (педагогической практики), освоения дисциплины технология спортивной тренировки в спортивных играх, профессиональное спортивное совершенствование спортивные игры, подготовке к государственному экзамену.

## 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины | Форма обучения |         |
|------------------------------|----------------|---------|
|                              | Очная          | Заочная |

|                                              |      |      |
|----------------------------------------------|------|------|
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 2    | 2    |
| Объем дисциплины в часах                     | 72   | 72   |
| Контактная работа:                           | 48.2 | 14.2 |
| Лекции                                       | 10   | 4    |
| Практические занятия                         | 38   | 10   |
| из них, в форме практической подготовки      | 38   | 10   |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0.2  | 0.2  |
| Зачет                                        | 0.2  | 0.2  |
| Самостоятельная работа                       | 16   | 50   |
| Контроль                                     | 7.8  | 7.8  |

Формой промежуточной аттестации по очной форме является зачет в 4 семестре.

Формой промежуточной аттестации по заочной форме является зачет в 3 семестре.

### 3.2.Содержание дисциплины

#### По очной форме обучения

| Наименование разделов (тем)<br>Дисциплины с кратким содержанием                                                                                                                                                                                                                               | Лекции | Практические занятия |                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------|-----------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        | Общее кол-во         | из них, в форме практической подготовки |
| Раздел I. Основы волейбола                                                                                                                                                                                                                                                                    |        |                      |                                         |
| 4 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |                      |                                         |
| Тема 1. Возникновение и развитие игры. Характеристика игры, основные понятия и терминология. Правила игры. Техника безопасности на занятиях по волейболу.                                                                                                                                     | 2      |                      |                                         |
| Тема 2. Техника приемов защиты и нападения в волейболе. (Анализ техники приемов защиты и нападения)                                                                                                                                                                                           | 2      |                      |                                         |
| Тема3. Тактические действия нападения и защиты в волейболе. (Характеристика индивидуальных, групповых и командных тактических действий.)                                                                                                                                                      | 2      |                      |                                         |
| Тема 4. Обучение технико-тактическим действиям в волейболе. (Основы обучения технико- тактическим действиям в волейболе, средства и методы обучения.))                                                                                                                                        | 2      |                      |                                         |
| Тема 5. Методический анализ тренировочного занятия по волейболу. (Постановка цели, задач. Структура тренировочного занятия, содержание его частей)                                                                                                                                            | 2      |                      |                                         |
| Раздел II Обучение техническим приемам игры в волейболе.                                                                                                                                                                                                                                      |        |                      |                                         |
| Тема 1.Изучение волейбольных стоек, стартовых стоек, перемещений и остановок в волейболе. Обучение передаче мяча двумя руками сверху на месте, после перемещений. (Обучение исходному положению, работе рук и ног, выполнению приема на месте, после перемещений, средства и методы обучения) |        | 2                    | 2                                       |
| Тема 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений.(Обучение исходному положению, работе рук и ног, выполнению приема на месте, после перемещений, средства и методы обучения обучения)                                                                             |        | 2                    | 2                                       |
| Тема 3. Обучение подачам разными способами и их разновидностям. (Обучение подбросу, замаху и ударному движению средства и методы обучения)                                                                                                                                                    |        | 2                    | 2                                       |
| Тема 4. Обучение приему подач различными способами (сверху, снизу). (Обучение перемещениям для выхода к мячу и обработке мяча, средства и методы обучения)                                                                                                                                    |        | 2                    | 2                                       |

|                                                                                                                                                                                                                              |    |    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|
| Тема 5.Обучение нападающему удару (ударное движение) и действиям в защите. (Обучение замаху и ударному движению; перемещениям, остановке и обработке мяча в защите, средства и методы обучения)                              |    | 2  | 2  |
| Тема 6. Обучение нападающему удару (разбег, напрыгивание) и действиям в защите.(Обучение разбегу, напрыжке. Перемещениям и остановке для защитных действий и обработке мяча, средства и методы обучения)                     |    | 2  | 2  |
| Тема 7. Обучение одиночному блокированию. (Обучение исходному положению, перемещению, остановке с выносом рук, постановке рук при блокировании, приземлению, средства и методы обучения).                                    |    | 2  | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                              |    |    |    |
| Тема8. Обучение групповому блокированию (Обучение взаимодействиям между блокирующими при постановке двойного блока, средства и методы обучения)                                                                              |    | 2  | 2  |
| Тема 9.Обучение обманному удару и действиям на страховке. (Обучение обработке мяча при действиях на страховке и обработке мяча при обманном ударе, средства и методы обучения)                                               |    | 2  | 2  |
| Раздел III. Обучение тактическим действиям в волейболе.                                                                                                                                                                      |    |    |    |
| Тема 1. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и защите. (Обучение оценке игровых действий, выбору способа атаки, выбору места для защитных действий, способа обработки мяча, средства и методы обучения) |    | 2  | 2  |
| Тема 2. Обучение групповым тактическим действиям в нападении (Обучение взаимодействиям между связующим игроком и нападающими, нападающих игроков между собой, средства и методы обучения)                                    |    | 2  | 2  |
| Тема 3. Обучение групповым тактическим действиям в защите. (Обучение взаимодействиям защитников между собой, защитников и блокирующих, средства и методы обучения)                                                           |    | 4  | 4  |
| Тема 4. Обучение командным тактическим действиям в нападении. (Атака со второй передачи через игрока передней линии 3 зоны, средства и методы обучения).                                                                     |    | 4  | 4  |
| Тема 5. Обучение командным тактическим действиям в защите (Система обороны при страховке блока центральным игроком задней линии, средства и методы обучения).                                                                |    | 4  | 4  |
| Тема 6. Обучение командным тактическим действиям в защите (Система обороны при страховке блока крайним игроком задней линии, средства и методы обучения).                                                                    |    | 4  | 4  |
| Итого                                                                                                                                                                                                                        | 10 | 38 | 38 |

#### ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

| Тема                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Задание на практическую подготовку                                                                                                                                                                                     | количество часов |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Тема1. Изучение волейбольных стоек, стартовых стоек, перемещений и остановок в волейболе. Обучение передаче мяча двумя руками сверху на месте, после перемещений. (Обучение исходному положению, работе рук и ног, выполнению приема на месте, после перемещений, средства и методы обучения) | Разучить волейбольные стойки, стартовые стойки, перемещения и остановки в волейболе. Разучить исходное положение, работу рук и ног, выполнение приема на месте, после перемещений. Изучить средства и методы обучения. | 2                |
| Тема 2.Обучение приему мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений.(Обучение исходному положению, работе рук и ног, выполнению приема на месте, после перемещений, средства и методы обучения)                                                                                       | Разучить исходное положение, работу рук и ног, выполнение приема на месте, после перемещений. Изучить средства и методы обучения.                                                                                      | 2                |
| Тема 3. Обучение подачам разными способами и их разновидностям. (Обучение подбросу, замаху и ударному движению средства и методы обучения)                                                                                                                                                    | Разучить подброс, замах и ударное движение при подачах разными способами и их разновидностей. Изучить средства и методы обучения.                                                                                      | 2                |
| Тема 4. Обучение приему подач различными способами (сверху, снизу). (Обучение перемещениям для выхода к мячу и обработке                                                                                                                                                                      | Разучить перемещения для выхода к мячу и обработку мяча при приеме подач различными способами (сверху, снизу). Изучить средства и                                                                                      | 2                |

|                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                            |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| мяча, средства и методы обучения)                                                                                                                                                                                            | методы. обучения.                                                                                                                                                                                                          |    |
| Тема 5. Обучение нападающему удару (ударное движение) и действиям в защите. (Обучение замаху и ударному движению; перемещениям, остановке и обработке мяча в защите, средства и методы обучения)                             | Разучить замах и ударное движение в нападающем ударе и перемещения, остановку и обработку мяча при действиях в защите. Изучить средства и методы обучения.                                                                 | 2  |
| Тема 6. Обучение нападающему удару (разбег, напрыгивание) и действиям в защите. (Обучение разбегу, напрыжке. Перемещениям и остановке для защитных действий и обработке мяча, средства и методы обучения)                    | Разучить разбег, напрыгивание в нападающем ударе и перемещения, остановку и обработку мяча в защитных действиях. Изучить средства и методы обучения.                                                                       | 2  |
| Тема 7. Обучение одиночному блокированию. (Обучение исходному положению, перемещению, остановке с выносом рук, постановке рук при блокировании, приземлению, средства и методы обучения).                                    | Разучить исходное положение, перемещение, остановку с выносом рук, постановку рук при блокировании, приземление при выполнении одиночного блокирования. Изучить средства и методы обучения.                                | 2  |
| Тема 8. Обучение групповому блокированию (Обучение взаимодействиям между блокирующими при постановке двойного блока, средства и методы обучения)                                                                             | Разучить взаимодействия между блокирующими при постановке двойного блока Изучить средства и методы обучения групповому блокированию.                                                                                       | 2  |
| Тема 9. Обучение обманному удару и действиям на страховке. (Обучение обработке мяча при действиях на страховке и обработке мяча при обманном ударе, средства и методы обучения)                                              | Разучить ударное движение при обманном ударе и обработку мяча при действиях на страховке. Изучить средства и методы обучения.                                                                                              | 2  |
| Тема 1. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и защите. (Обучение оценке игровых действий, выбору способа атаки, выбору места для защитных действий, способа обработки мяча, средства и методы обучения) | Изучить индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Научиться оценке игровых действий, выбору способа атаки, выбору места для защитных действий, способа обработки мяча. Изучить средства и методы обучения. | 2  |
| Тема 2. Обучение групповым тактическим действиям в нападении (Обучение взаимодействиям между связующим игроком и нападающими, нападающих игроков между собой, средства и методы обучения)                                    | Изучить групповые тактические действия в нападении. Разучить взаимодействия между связующим игроком и нападающими, нападающих игроков между собой. Изучить средства и методы обучения.                                     | 2  |
| Тема 3. Обучение групповым тактическим действиям в защите. (Обучение взаимодействиям защитников между собой, защитников и блокирующих, средства и методы обучения)                                                           | Изучить групповые тактические действия в защите. Разучить взаимодействия защитников между собой, защитников и блокирующих. Изучить средства и методы обучения.                                                             | 4  |
| Тема 4. Обучение командным тактическим действиям в нападении. (Атака со второй передачи через игрока передней линии 3 зоны, средства и методы обучения).                                                                     | Изучить командные тактические действия в нападении. Научиться выполнять атакующие действия со второй передачи через игрока передней линии 3 зоны. Изучить средства и методы обучения.                                      | 4  |
| Тема 5. Обучение командным тактическим действиям в защите (Система обороны при страховке блока центральным игроком задней линии, средства и методы обучения).                                                                | Изучить командные тактические действия в защите. Разучить систему обороны при страховке блока центральным игроком задней линии. Изучить средства и методы обучения.                                                        | 4  |
| Тема 6. Обучение командным тактическим действиям в защите (Система обороны при страховке блока крайним игроком задней линии, средства и методы обучения).                                                                    | Изучить командные тактические действия в защите. Разучить систему обороны при страховке блока крайним игроком задней линии. Изучить средства и методы обучения.                                                            | 4  |
| Итого часов                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                            | 38 |

## По заочной форме обучения

| Наименование разделов (тем)<br>Дисциплины с кратким содержанием                                                                                                                                                                                       | Лекции | Практически<br>е занятия |                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                       |        | Об<br>щее<br>кол-<br>во  | из них,<br>в<br>форме<br>практ<br>ическо<br>й<br>подгот<br>овки |
| Раздел I. Основы волейбола                                                                                                                                                                                                                            |        |                          |                                                                 |
| 3 семестр                                                                                                                                                                                                                                             |        |                          |                                                                 |
| Тема 1. Возникновение и развитие игры. Характеристика игры, основные понятия и терминология. Правила игры. Техника безопасности на занятиях по волейболу.                                                                                             | 4      |                          |                                                                 |
| Тема 2. Техника приемов защиты и нападения в волейболе. (Анализ техники приемов защиты и нападения)                                                                                                                                                   |        |                          |                                                                 |
| Тема3. Тактические действия нападения и защиты в волейболе. (Характеристика индивидуальных, групповых и командных тактических действий.)                                                                                                              |        |                          |                                                                 |
| Тема 4. Виды подготовки в волейболе (цель, задачи, содержание различных видов подготовки волейболистов). Обучение технико-тактическим действиям в волейболе. (Основы обучения технико- тактическим действиям в волейболе, средства и методы обучения) |        |                          |                                                                 |
| Тема 5. Методический анализ тренировочного занятия по волейболу. (Постановка цели, задач. Структура тренировочного занятия, содержание его частей)                                                                                                    |        |                          |                                                                 |
| Раздел II Обучение техническим приемам игры в волейболе.                                                                                                                                                                                              |        |                          |                                                                 |
| Тема 1.Изучение волейбольных стоек, стартовых стоек, перемещений и остановок в волейболе. Обучение передаче мяча двумя руками сверху на месте, после перемещений, средства и методы обучения.                                                         |        | 5                        | 5                                                               |
| Тема 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений.(Обучение исходному положению, работе рук и ног, выполнению приема на месте, после перемещений, средства и методы обучения)                                              |        |                          |                                                                 |
| Тема 3. Обучение подачам разными способами и их разновидностям. (Обучение подбросу, замаху и ударному движению, средства и методы обучения)                                                                                                           |        |                          |                                                                 |
| Тема 4. Обучение приему подач различными способами (сверху, снизу). (Обучение перемещениям для выхода к мячу и обработке мяча, средства и методы обучения)                                                                                            |        |                          |                                                                 |
| Тема 5.Обучение нападающему удару (ударное движение) и действиям в защите. (Обучение замаху и ударному движению; перемещениям, остановке и обработке мяча в защите, средства и методы обучения)                                                       |        |                          |                                                                 |
| Тема 6. Обучение нападающему удару (разбег, напрыгивание) и действиям в защите.(Обучение разбегу, напрыжке. Перемещениям и остановке для защитных действий и обработке мяча, средства и методы обучения)                                              |        |                          |                                                                 |
| Тема 7. Обучение одиночному блокированию. (Обучение исходному положению, перемещению, остановке с выносом рук, постановке рук при блокировании, приземлению, средства и методы обучения).                                                             |        |                          |                                                                 |
| Тема8. Обучение групповому блокированию (Обучение взаимодействиям между блокирующими при постановке двойного блока, средства и методы обучения)                                                                                                       |        |                          |                                                                 |
| Тема 9.Обучение обманному удару и действиям на страховке.(Обучение обработке мяча при действиях на страховке и обработке мяча при обманном ударе, средства и методы обучения)                                                                         |        |                          |                                                                 |
| Раздел III. Обучение тактическим действиям в волейболе.                                                                                                                                                                                               |        |                          |                                                                 |
| Тема 1. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и                                                                                                                                                                                   |        | 5                        | 5                                                               |



|                                                                                                                                                                                           |   |    |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|
| защите.(Обучение оценке игровых действий, выбору способа атаки, выбору места для защитных действий, способа обработки мяча, средства и методы обучения)                                   |   |    |    |
| Тема 2. Обучение групповым тактическим действиям в нападении.(Обучение взаимодействиям между связующим игроком и нападающими, нападающих игроков между собой, средства и методы обучения) |   |    |    |
| Тема 3. Обучение групповым тактическим действиям в защите.(Обучение взаимодействиям защитников между собой, защитников и блокирующих, средства и методы обучения)                         |   |    |    |
| Тема4. Обучение командным тактическим действиям в нападении.(Атака со второй передачи через игрока передней линии 3 зоны, средства и методы обучения).                                    |   |    |    |
| Тема5. Обучение командным тактическим действиям в защите (Система обороны при страховке блока центральным игроком задней линии, средства и методы обучения).                              |   |    |    |
| Тема 6. Обучение командным тактическим действиям в защите (Система обороны при страховке блока крайним игроком задней линии, средства и методы обучения).                                 |   |    |    |
| Итого часов                                                                                                                                                                               | 4 | 10 | 10 |

#### ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

| Тема                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Задание на практическую подготовку (Техническая подготовка)                                                                                                                                                            | количество часов |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Тема1. Изучение волейбольных стоек, стартовых стоек, перемещений и остановок в волейболе. Обучение передаче мяча двумя руками сверху на месте, после перемещений. (Обучение исходному положению, работе рук и ног, выполнению приема на месте, после перемещений, средства и методы обучения) | Разучить волейбольные стойки, стартовые стойки, перемещения и остановки в волейболе. Разучить исходное положение, работу рук и ног, выполнение приема на месте, после перемещений. Изучить средства и методы обучения. | 5                |
| Тема 2.Обучение приему мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений.(Обучение исходному положению, работе рук и ног, выполнению приема на месте, после перемещений, средства и методы обучения)                                                                                       | Разучить исходное положение, работу рук и ног, выполнение приема на месте, после перемещений. Изучить средства и методы обучения.                                                                                      |                  |
| Тема 3. Обучение подачам разными способами и их разновидностям. (Обучение подбросу, замаху и ударному движению средства и методы обучения)                                                                                                                                                    | Разучить подброс, замах и ударное движение при подачах разными способами и их разновидностей. Изучить средства и методы обучения.                                                                                      |                  |
| Тема 4. Обучение приему подач различными способами (сверху, снизу). (Обучение перемещениям для выхода к мячу и обработке мяча, средства и методы обучения)                                                                                                                                    | Разучить перемещения для выхода к мячу и обработку мяча при приеме подач различными способами (сверху, снизу). Изучить средства и методы обучения.                                                                     |                  |
| Тема 5. Обучение нападающему удару (ударное движение) и действиям в защите. (Обучение замаху и ударному движению; перемещениям, остановке и обработке мяча в защите, средства и методы обучения)                                                                                              | Разучить замах и ударное движение в нападающем ударе и перемещения, остановку и обработку мяча при действиях в защите. Изучить средства и методы обучения.                                                             |                  |
| Тема 6. Обучение нападающему удару (разбег, напрыгивание) и действиям в защите.(Обучение разбегу, напрыжке. Перемещениям и остановке для защитных действий и обработке мяча, средства и методы обучения)                                                                                      | Разучить разбег, напрыгивание в нападающем ударе и перемещения, остановку и обработку мяча в защитных действиях. Изучить средства и методы обучения.                                                                   |                  |
| Тема 7. Обучение одиночному блокированию. (Обучение исходному положению, перемещению, остановке с                                                                                                                                                                                             | Разучить исходное положение, перемещение, остановку с                                                                                                                                                                  |                  |

|                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                            |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| выносом рук, постановке рук при блокировании, приземлению, средства и методы обучения).                                                                                                                                      | выносом рук, постановку рук при блокировании, приземление при выполнении одиночного блокирования. Изучить средства и методы обучения.                                                                                      |    |
| Тема 8. Обучение групповому блокированию (Обучение взаимодействиям между блокирующими при постановке двойного блока, средства и методы обучения)                                                                             | Разучить взаимодействия между блокирующими при постановке двойного блока Изучить средства и методы обучения групповому блокированию.                                                                                       |    |
| Тема 9. Обучение обманному удару и действиям на страховке. (Обучение обработке мяча при действиях на страховке и обработке мяча при обманном ударе, средства и методы обучения)                                              | Разучить ударное движение при обманном ударе и обработку мяча при действиях на страховке. Изучить средства и методы обучения.                                                                                              |    |
| Тема 1. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и защите. (Обучение оценке игровых действий, выбору способа атаки, выбору места для защитных действий, способа обработки мяча, средства и методы обучения) | Изучить индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Научиться оценке игровых действий, выбору способа атаки, выбору места для защитных действий, способа обработки мяча. Изучить средства и методы обучения. | 5  |
| Тема 2. Обучение групповым тактическим действиям в нападении (Обучение взаимодействиям между связующим игроком и нападающими, нападающих игроков между собой, средства и методы обучения)                                    | Изучить групповые тактические действия в нападении. Разучить взаимодействия между связующим игроком и нападающими, нападающих игроков между собой. Изучить средства и методы обучения.                                     |    |
| Тема 3. Обучение групповым тактическим действиям в защите. (Обучение взаимодействиям защитников между собой, защитников и блокирующих, средства и методы обучения)                                                           | Изучить групповые тактические действия в защите. Разучить взаимодействия защитников между собой, защитников и блокирующих. Изучить средства и методы обучения.                                                             |    |
| Тема 4. Обучение командным тактическим действиям в нападении. (Атака со второй передачи через игрока передней линии 3 зоны, средства и методы обучения).                                                                     | Изучить командные тактические действия в нападении. Научиться выполнять атакующие действия со второй передачи через игрока передней линии 3 зоны. Изучить средства и методы обучения.                                      |    |
| Тема 5. Обучение командным тактическим действиям в защите (Система обороны при страховке блока центральным игроком задней линии, средства и методы обучения).                                                                | Изучить командные тактические действия в защите. Разучить систему обороны при страховке блока центральным игроком задней линии. Изучить средства и методы обучения.                                                        |    |
| Тема 6. Обучение командным тактическим действиям в защите (Система обороны при страховке блока крайним игроком задней линии, средства и методы обучения).                                                                    | Изучить командные тактические действия в защите. Разучить систему обороны при страховке блока крайним игроком задней линии. Изучить средства и методы обучения.                                                            |    |
| Итого часов                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                            | 10 |

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| Темы для самостоятель | Изучаемые вопросы | Количеств | Формы самостоятельн | Методическ<br>ие | Формы отчетност |
|-----------------------|-------------------|-----------|---------------------|------------------|-----------------|
|-----------------------|-------------------|-----------|---------------------|------------------|-----------------|

| <b>ного изучения</b>                                                         |                                                                                                                                                                                                        | <b>о часов</b> | <b>ой работы</b>                                                                                             | <b>обеспечени<br/>я</b>                     | <b>и</b>                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| История возникновения и развития волейбола в мире, СССР, РФ.                 | Знаменитые отечественные и зарубежные тренеры, волейболисты и их вклад в развитие волейбола. Эволюция правил и технико-тактических действий игры.                                                      | 2/6            | Написание реферата                                                                                           | Учебно-методическое обеспечение дисциплины. | Реферат                                                                            |
| Анализ содержания и построения тренировочного занятия по волейболу           | Постановка цели и задач тренировочного занятия его логическое построение. Определение содержания частей учебного занятия. Определение параметров нагрузки.                                             | 2/8            | Разработка плана-конспекта тренировочного занятия по волейболу                                               | Учебно-методическое обеспечение дисциплины  | План-конспект тренировочного занятия                                               |
| Технические приемы игры в волейболе.                                         | Анализ техники выполнения волейбольных приемов защиты и нападения. Фазовая структура приема.                                                                                                           | 2/8            | Составление таблицы фазовой структуры волейбольных приемов защиты и нападения.                               | Учебно-методическое обеспечение дисциплины  | Таблица фазовой структуры волейбольных приемов защиты и нападения.                 |
| Тактические действия в волейболе                                             | Характеристика индивидуальных, групповых, командных тактических действий в защите и нападении. Методика обучения.                                                                                      | 2/6            | Написание реферата                                                                                           | Учебно-методическое обеспечение дисциплины  | Реферат                                                                            |
| Спортивно-массовая работа по волейболу.                                      | Содержание и организационно-методические особенности спортивно-массовой работы по волейболу.                                                                                                           | 2/6            | Написание реферата                                                                                           | Учебно-методическое обеспечение дисциплины  | Реферат                                                                            |
| Проведение части тренировочного занятия по волейболу в учебной группе        | Техника безопасности при проведении тренировочных занятий по волейболу, задачи и содержание подготовительной, основной и заключительной части тренировочного занятия, методы организации занимающихся. | 2/8            | Подготовка к проведению части тренировочного занятия по волейболу в учебной группе                           | Учебно-методическое обеспечение дисциплины  | Проведение части тренировочного занятия по волейболу в учебной группе              |
| Судейство учебных игр по волейболу на практических занятиях в учебной группе | Правила соревнований, особенности их трактовки; судейские жесты определение ошибок при выполнении технико-тактических действий.                                                                        | 2/6            | Подготовка к судейству учебных игр по волейболу на практических занятиях по волейболу в своей учебной группе | Учебно-методическое обеспечение дисциплины  | Судейство учебных игр по волейболу на практических занятиях в своей учебной группе |
| Тестирование уровня технической подготовленности                             | Определение уровня владения техническими приемами волейбола.                                                                                                                                           | 2/2            | Подготовка к тестированию уровня технической подготовленности Контрольные испытания                          | Учебно-методическое обеспечение дисциплины  | Техническая подготовка                                                             |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

| Код и наименование компетенции                                                                                                                                                                                                          | Этапы формирования                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста   | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа |
| ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа |
| ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.                                                                                  | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа |

### 5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

| Оцениваемые компетенции | Уровень сформированности | Этап формирования                                        | Описание показателей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Критерии оценивания                                                                                                      | Шкала оценивания                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-1                   | Пороговый                | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа | Знает основные понятия и терминологию данной дисциплины, основы техники и тактики игры, структуру построения тренировочного занятия по волейболу, содержание, средства и методы используемые в различных частях тренировочного занятия. Умеет формулировать цель, задачи для конкретного тренировочного занятия в соответствии с его темой и разрабатывать содержание.                                                                                                                              | План-конспект тренировочного занятия.<br>Тестовое задание<br>Реферат                                                     | Шкала оценивания плана-конспекта тренировочного занятия.<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания тестовых заданий                                                                      |
|                         | Продвинутый              | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа | Знает основные понятия и терминологию данной дисциплины, основы техники и тактики игры, Знает структуру построения тренировочного занятия по волейболу, содержание его частей, средства и методы используемые в различных частях тренировочного занятия. Умеет ставить цель, задачи для конкретного тренировочного занятия в соответствии с его темой и разрабатывать содержание его частей. Владеет первичным опытом разработки и составления плана-конспекта тренировочного занятия по волейболу. | План-конспект тренировочного занятия.<br>Тестовое задание<br>Реферат<br>Практическая подготовка (техническая подготовка) | Шкала оценивания плана-конспекта тренировочного занятия.<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания тестовых заданий<br>Шкала оценивания практической подготовки (технической подготовки) |
| ОПК-3                   | Пороговый                | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа | Знает основы техники и тактики (индивидуальных, групповых и командных тактических действий в защите и нападении) игры, кинематические, динамические, ритмические,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Таблица фазовой структуры волейбольных приемов                                                                           | Шкала оценивания таблицы фазовой структуры волейбольных приемов защиты и                                                                                                                        |

|       |                 |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------|-----------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                 |                                                              | анатомические характеристики техники изучаемого вида спорта.<br>умеет определять ошибки при выполнении технико- тактических действий; проводить анализ техники выполнения волейбольных приемов и тактических действий, виды спортивно-массовой работы по волейболу, ее цель, задачи и содержание.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | защиты и нападения.<br><br>Проведение части тренировочного занятия по волейболу в учебной группе.<br><br>Тестовое задание                                                                                                                            | нападения.<br><br>Шкала оценивания проведения части тренировочного занятия по волейболу в учебной группе.<br><br>Шкала оценивания тестовых заданий                                                                                                                                                                                           |
|       | Продвину<br>тый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостояте<br>льная работа | Знает основы техники и тактики (индивидуальных, групповых и командных тактических действий в защите и нападении) игры, кинематические, динамические, ритмические, анатомические характеристики техники изучаемого вида спорта.<br>умеет определять ошибки при выполнении технико-тактических действий; проводить анализ техники выполнения волейбольных приемов и тактических действий, виды спортивно-массовой работы по волейболу, ее цель, задачи и содержание.<br>Владеет основными техническими приемами и тактическими действиями игры; приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов технико-тактических действий волейбола; навыками визуального контроля за техникой выполнения волейбольных приемов. | Практическая подготовка (техническая подготовка)<br>Таблица фазовой структуры волейбольных приемов защиты и нападения.<br><br>Проведение части тренировочного занятия по волейболу в учебной группе.<br><br>Тестовое задание                         | Шкала оценивания практической подготовки (технической подготовки)<br><br>Шкала оценивания таблицы фазовой структуры волейбольных приемов защиты и нападения.<br><br>Шкала оценивания проведения части тренировочного занятия по волейболу в учебной группе.<br><br>Шкала оценивания тестовых заданий                                         |
| ОПК-4 | Порог<br>овый   | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостояте<br>льная работа | Знает историю возникновения и развития игры; правила соревнований, особенности их трактовки.<br>техничко-тактические основы волейбола.<br>Знает основные понятия и терминологию данной дисциплины, технику безопасности при проведении тренировочных занятий, задачи и содержание подготовительной, основной и заключительной части тренировочного занятия,<br>умеет обеспечить безопасное проведение занятий, своевременно устранять причины возникновения опасных ситуаций на занятиях, применять профессиональную лексику на тренировочных занятиях, взаимодействовать с членами судейской бригады, владеет разнообразным арсеналом средств и методов спортивной тренировки для обучения технико-тактическим в волейболе.             | Реферат<br><br>План-конспект тренировочного занятия.<br><br>Проведение части тренировочного занятия по волейболу в учебной группе.<br><br>Судейство учебных игр по волейболу на практических занятиях в своей учебной группе<br><br>Тестовое задание | Шкала оценивания реферата<br><br>Шкала оценивания плана-конспекта тренировочного занятия.<br><br>Шкала оценивания проведения части тренировочного занятия по волейболу в учебной группе.<br><br>Шкала оценивания судейства учебных игр по волейболу на практических занятиях в своей учебной группе<br><br>Шкала оценивания тестовых заданий |
|       | Продвину        | 1.Работа на учебных                                          | Знает историю возникновения и развития игры; правила соревнований, особенности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Реферат                                                                                                                                                                                                                                              | Шкала оценивания реферата                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|  |     |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|-----|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | тый | занятиях<br>2.Самостояте<br>льная работа | их трактовки.<br>техничко-тактические основы волейбола.<br>Знает основные понятия и терминологию<br>данной дисциплины, технику безопасности<br>при проведении тренировочных занятий,<br>задачи и содержание подготовительной,<br>основной и заключительная части<br>тренировочного занятия,<br>умеет обеспечить безопасное проведение<br>занятий, своевременно устранять причины<br>возникновения опасных ситуаций на<br>занятиях, применять профессиональную<br>лексику на тренировочных занятиях,<br>взаимодействовать с членами судейской<br>бригады, владеет разнообразным<br>арсеналом средств и методов спортивной<br>тренировки для обучения технико-<br>тактическим в волейболе.<br>Владеет навыками разработки и<br>составления плана-конспекта<br>тренировочного занятия по волейболу,<br>первичным опытом проведения части<br>тренировочного занятия по волейболу<br>судейской жестикуляцией, навыками<br>совместной работы в составе судейской<br>бригады при судействе учебных игр (1,2<br>судья и судьи на линиях), владеет<br>разнообразным арсеналом средств и<br>методов спортивной тренировки для<br>обучения технико-тактическим в<br>волейболе. | План-конспект<br>тренировочного<br>занятия.<br><br>Проведение<br>части<br>тренировочного<br>занятия по<br>волейболу в<br>учебной<br>группе.<br><br>Судейство<br>учебных игр по<br>волейболу на<br>практических<br>занятиях в<br>своей учебной<br>группе<br><br>Тестовое<br>задание<br><br>Практическая<br>подготовка<br>(техническая<br>подготовка) | Шкала оценивания<br>плана-конспекта<br>тренировочного<br>занятия.<br><br>Шкала оценивания<br>проведения части<br>тренировочного<br>занятия по<br>волейболу в<br>учебной группе.<br><br>Шкала оценивания<br>судейства учебных<br>игр по волейболу на<br>практических<br>занятиях в своей<br>учебной группе<br><br>Шкала оценивания<br>тестовых заданий<br><br>Шкала оценивания<br>практической<br>подготовки<br>(технической<br>подготовки) |
|--|-----|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

### 1. Шкала оценивания реферата.

Оценочная стоимость (3/4 балла).

Критерии оценивания:

4 балла (максимально) - Владеет навыком получения и обработки информации, ее анализа, систематизации и обобщения (содержание реферата подробно раскрывает выбранную тему; Оформление реферата осуществлено с учетом всех требований по оформлению).

Из 4 баллов вычитается по 0,5 балла за каждую допущенную ошибку:

- список литературы менее 6 источников;
- отсутствие ссылок в тексте;
- содержание реферата кратко раскрывает выбранную тему;
- не соблюдены требования по структуре оформления реферата.

2 балла (минимально)– демонстрирует навык самостоятельной работы (содержание реферата раскрывает выбранную тему по одному литературному источнику).

*Реферат не оценивается, если его содержание не соответствует выбранной теме*

### 2. Шкала оценивания таблицы фазовой структуры волейбольных приемов защиты и нападения.

10 баллов максимум - в представленной таблице правильно выделены все фазы техники волейбольного приема. Точно отображены пространственные характеристики (исходное положение и оперативная поза в процессе выполнения движения), направление, амплитуда, траектория; временные характеристики (длительность движений, темп); пространственно-временные характеристики (скорость движений, их частота) техники изучаемого волейбольного приема.

Из 10 баллов вычитается по 1-2 балла за каждую допущенную ошибку:

- допущена ошибка в фазовой структуре (не правильно указана фаза или нарушена последовательность фаз) снимается 2 балла
- допущена незначительная ошибка биомеханических характеристик приема снимается 1 балл
- если допущена значительная ошибка биомеханических характеристик приема снимается 2 балла.

### 3. Шкала оценивания судейства учебных игр по волейболу на практических занятиях.

в качестве 1,2 судьи и судьи на линии – максимум 6 баллов. (з/о максимум 6 баллов, минимум 2)

| баллы             | критерии оценивания                                                                                                                               |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| максимум 6 баллов | - знает правила соревнований, правильно трактует их применение относительно сложившейся игровой ситуации, хорошо владеет судейской жестикуляцией. |
| 5 баллов          | - допускает 1 ошибку в трактовке правил относительно сложившейся игровой ситуации, 1 ошибку при демонстрации судейской жестикуляции.              |
| 4 балла           | - допускает 2 ошибки в трактовке правил относительно сложившейся игровой ситуации, 2 ошибки при демонстрации судейской жестикуляции.              |
| 3 балла           | - допускает 3 ошибки в трактовке правил относительно сложившейся игровой ситуации, 3 ошибки при демонстрации судейской жестикуляции               |
| 0 баллов          | Более 3 ошибок в трактовке.                                                                                                                       |

### 4. Шкала оценивания плана-конспекта тренировочного занятия по волейболу.

| баллы     | критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 баллов | задачи тренировочного занятия конкретны, достижимы за одно занятие и соответствуют выбранной теме. Они раскрывают цель, конкретизируют ее, определяют содержание частей занятия. Четко выстроена структура тренировочного занятия в соответствии с его логикой, дидактической целью занятия и закономерностями процесса обучения.<br>Тренировочное занятие состоит из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной. Комплекс упражнений для подготовительной части тренировочного занятия (подбор упражнений и их чередование) направлен на решение ее задач, составлен с учетом пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, записано исходное положение (и.п.) и действия на каждый счет. Для всех упражнений определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Указано количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин, с), величина преодолеваемого расстояния и т.д. Содержание основной части тренировочного занятия соответствует теме, направлено на решение ее задач и задач тренировочного занятия. Каждое упражнение имеет ясную цель и задачу и направлено на решение задач занятия. Выполнение упражнения имеет точное и понятное описание. Для упражнений с мячами указано расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, обозначены перемещения игроков, направление полета мяча и т.д., некоторые упражнения сопровождаются наглядной схемой. Определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Содержание заключительной части тренировочного занятия направлено на решение ее задач. Четко сформулированы и прописаны все организационно-методические указания по организации занимающихся на занятии, выполнению технико-тактических действий и упражнений. Содержание тренировочного занятия соответствует |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | теме и направленно на решение поставленных задач.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 8 баллов | <p>- задачи тренировочного занятия достаточно конкретны, соответствуют выбранной теме. Они раскрывают цель, конкретизируют ее, определяют содержание частей тренировочного занятия. Выстроена структура занятия в соответствии с его логикой, дидактической целью занятия и закономерностями процесса обучения.</p> <p>Тренировочное занятие состоит из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной. Комплекс упражнений для подготовительной части тренировочного занятия (подбор упражнений и их чередование) направлен на решение ее задач, составлен с учетом пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, есть неточности в описании исходного положения (и.п.) и действий на каждый счет. Для всех упражнений определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Указано количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин, с), величина преодолеваемого расстояния и т.д. Содержание основной части тренировочного занятия не соответствует в полной мере его теме. Не все представленные упражнения направлены на решение задач основной части и тренировочного занятия в целом. Выполнение упражнения имеет не совсем точное, но достаточно понятное описание. Для упражнений с мячами указывается расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, обозначаются перемещения игроков, направление полета мяча и т.д., некоторые упражнения сопровождаются наглядной схемой. Определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Содержание заключительной части тренировочного занятия направлено на решение ее задач. Достаточно четко сформулированы и прописаны все организационно-методические указания по организации занимающихся на занятии, выполнению технико-тактических действий и упражнений.</p> |
| 6 баллов | <p>- задачи тренировочного занятия недостаточно конкретны, частично соответствуют выбранной теме. Они не могут в полной мере раскрыть цель, конкретизировать ее, определить содержание частей тренировочного занятия.</p> <p>Тренировочное занятие состоит из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной. Комплекс упражнений для подготовительной части тренировочного занятия (подбор упражнений и их чередование) направлен на решение ее задач, составлен с учетом пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, есть неточности в описании исходного положения (и.п.) и действий на каждый счет. Для всех упражнений определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Указано количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин, с), величина преодолеваемого расстояния и т.д. Содержание основной части тренировочного занятия не соответствует в полной мере его теме. Не все представленные упражнения направлены на решение задач основной части и тренировочного занятия в целом. Выполнение упражнения имеет не точное, и не всегда достаточно понятное описание. Для упражнений с мячами не везде указано расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, не всегда обозначены перемещения игроков, направление полета мяча и т.д., некоторые упражнения сопровождаются наглядной схемой. Однако</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |



|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | в представленных упражнениях определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Содержание заключительной части тренировочного занятия направлено на решение ее задач. Не достаточно четко сформулированы и прописаны организационно-методические указания по организации занимающихся на занятии, выполнению технико-тактических действий и упражнений. |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 5. Шкала оценивания проведения части тренировочного занятия по волейболу (в учебной группе).

| баллы     | критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12 баллов | - динамика нагрузки соответствует подготовительной, основной или заключительной части тренировочного занятия. При организации и проведении упражнений соблюдены все требования к технике безопасности. Упражнения подобраны с учетом пола, возраста и уровнем подготовленности занимающихся. Проводящий успешно руководит деятельностью занимающихся используя указания, команды и распоряжения; четко объясняет изучаемый материал (эффективность предлагаемого способа решения двигательной задачи, предлагаемого задания (упражнения)), активно применяет различные формы словесных оценок в целях стимулирования и оценки результатов тренировочной деятельности, показывает высокий уровень владения волейбольной терминологией, демонстрирует правильный в методическом отношении показ техники волейбольных приемов, отдельных упражнений и их элементов. Поддерживает положительный эмоциональный фон и мотивацию на протяжении всего занятия. |
| 10 баллов | - Динамика нагрузки соответствует подготовительной, основной или заключительной части занятия. При организации и проведении упражнений соблюдены все требования к технике безопасности. Упражнения подобраны с учетом пола, возраста и уровнем подготовленности занимающихся. Проводящий успешно руководит деятельностью занимающихся используя указания, команды и распоряжения; четко объясняет изучаемый материал (эффективность предлагаемого способа решения двигательной задачи, предлагаемого задания (упражнения)), недостаточно применяет различные формы словесных оценок в целях стимулирования и оценки результатов учебной деятельности, демонстрирует средний уровень владения волейбольной терминологией и правильный в методическом отношении показ техники волейбольных приемов, отдельных упражнений и их элементов. Поддерживает положительный эмоциональный фон и мотивацию на протяжении всего занятия.                           |
| 8 баллов  | - Динамика нагрузки соответствует подготовительной, основной и заключительной части занятия. При организации и проведении упражнений соблюдены все требования к технике безопасности. Упражнения подобраны с учетом пола, возраста и уровнем подготовленности занимающихся. Проводящий успешно руководит деятельностью занимающихся используя указания, команды и распоряжения; при объяснении изучаемого материала допускает некоторые неточности (эффективность предлагаемого способа решения двигательной задачи, предлагаемого задания (упражнения)), мало применяет различные формы словесных оценок в целях стимулирования и оценки результатов учебной деятельности, показывает не высокий уровень владения волейбольной терминологией, в методическом отношении показ техники волейбольных приемов, отдельных упражнений и их элементов содержит незначительные ошибки. Не может поддержать положительный                                      |

|  |                                                            |
|--|------------------------------------------------------------|
|  | эмоциональный фон и мотивацию на протяжении всего занятия. |
|--|------------------------------------------------------------|

## 6. Шкала оценивания практической подготовки (технической подготовки)

Выполнение одного норматива оценивается 3 баллами (максимум 15 баллов)

| № п/п | Виды контрольных упражнений                          | Нормативы (количество раз)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Количество баллов |
|-------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1.    | <i>Испытания в передачах сверху и снизу.</i>         | необходимо сделать 20 передач над собой подряд без потери мяча, не выходя за пределы круга, также учитывается качественное техническое исполнение передач                                                                                                                                                                                                                                                           | 3 балла           |
| 2.    | <i>Испытания в передачах сверху и снизу в парах.</i> | необходимо в паре выполнить 20 передач сверху (снизу) друг другу через сетку без потери мяча (зона выполнения передач ограничена 1/3 частью волейбольной площадки)                                                                                                                                                                                                                                                  | 3 балла           |
| 3.    | <i>Испытания на точность подачи.</i>                 | необходимо при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в правую и левую половину площадки за 3-метровую линию, каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую половину, все подачи подавать с места, которое было выбрано испытуемым первоначально, для выполнения задания необходимо по три раза попасть в каждую часть площадки.                      | 3 балла           |
| 4.    | <i>Испытания на точность нападающих ударов.</i>      | необходимо качественно в техническом исполнении произвести нападающий удар, учащимся нужно достаточно сильно послать мяч с определенной точностью, при ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой, каждый учащийся должен выполнить 5 попыток, для выполнения задания необходимо из пяти попыток три выполнить успешно. | 3 балла           |
| 5.    | <i>Испытания на точность первой передачи</i>         | необходимо выполнить подачу, нацеленную на зону, где расположен испытуемый (только при этом условии идут в зачет попытки), прием подачи осуществляется из 6 зоны в зону 3, принимая мяч в зоне 6, учащийся должен направить его в зону 3(квадрат 3х3) на высоту 1,5-2 м, каждому учащемуся дается 5 попыток, учитываются количество попаданий и качество выполнения, необходимо выполнить три приема из пяти.       | 3 балла           |

## 9. Шкала оценивания тестовых заданий.

Оценка результатов тестирования:

студенты, ответившие правильно на 8 вопросов и больше в тестах № 1,2,3 получают 5 баллов за каждый тест (всего за 3 теста максимум 15 баллов), студенты, ответившие правильно на 6-7 вопросов получают 4 баллов, студенты, ответившие правильно на 4-5 вопросов получают 3 балла, на 3 и меньше считаются не выполнившими тест и получают 0 баллов

**5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**1. Задание на практическую подготовку (техническую подготовку)**

1. Разучить волейбольные стойки, стартовые стойки, перемещения и остановки в волейболе. Разучить исходное положение, работу рук и ног, выполнение приема на месте, после перемещений. Изучить средства и методы обучения.
2. Разучить исходное положение, работу рук и ног, выполнение приема на месте, после перемещений. Изучить средства и методы обучения.
3. Разучить подброс, замах и ударное движение при подачах разными способами и их разновидностей. Изучить средства и методы обучения.
4. Разучить перемещения для выхода к мячу и обработку мяча при приеме подач различными способами (сверху, снизу). Изучить средства и методы обучения.
5. Разучить замах и ударное движение в нападающем ударе и перемещения, остановку и обработку мяча при действиях в защите. Изучить средства и методы обучения.
6. Разучить разбег, напрыгивание в нападающем ударе и перемещения, остановку и обработку мяча в защитных действиях. Изучить средства и методы обучения.
7. Разучить исходное положение, перемещение, остановку с выносом рук, постановку рук при блокировании, приземление при выполнении одиночного блокирования. Изучить средства и методы обучения.
8. Разучить взаимодействия между блокирующими при постановке двойного блока. Изучить средства и методы обучения групповому блокированию.
9. Разучить ударное движение при обманном ударе и обработку мяча при действиях на страховке. Изучить средства и методы обучения.
10. Изучить индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Научиться оценке игровых действий, выбору способа атаки, выбору места для защитных действий, способа обработки мяча. Изучить средства и методы обучения.
11. Изучить групповые тактические действия в нападении. Разучить взаимодействия между связующим игроком и нападающими, нападающих игроков между собой. Изучить средства и методы обучения.
12. Изучить групповые тактические действия в защите. Разучить взаимодействия защитников между собой, защитников и блокирующих. Изучить средства и методы обучения.
13. Изучить командные тактические действия в нападении. Научиться выполнять атакующие действия со второй передачи через игрока передней линии 3 зоны. Изучить средства и методы обучения.
14. Изучить командные тактические действия в защите. Разучить систему обороны при страховке блока центральным игроком задней линии. Изучить средства и методы обучения.
15. Изучить командные тактические действия в защите. Разучить систему оборону при страховке блока крайним игроком задней линии. Изучить средства и методы обучения.

**2. Примерная тематика рефератов:**

*Раздел «История волейбола».*

1. История возникновения и развития волейбола в мире.
2. История развития волейбола в СССР.
3. История развития и современное состояние волейбола в РФ.
4. Эволюция правил и технико-тактических действий игры.
5. Знаменитые отечественные тренеры и их вклад в развитие волейбола.
6. Знаменитые зарубежные тренеры и их вклад в развитие волейбола.
7. Знаменитые отечественные волейболисты и их вклад в развитие волейбола.
8. Знаменитые зарубежные волейболисты и их вклад в развитие волейбола.

*Раздел «Спортивно-массовая работа по волейболу».*

1. Организация и проведение соревнований по волейболу.
2. Виды спортивно-массовой работы по волейболу. Ее цель, задачи и содержание.
3. Волейбол как средство физического воспитания, формирования здорового образа жизни и спортивной подготовки.
4. Организация, содержание и особенности спортивно-массовой работы по волейболу.
5. Система массовых детских соревнований по волейболу (значение, виды, особенности организации и проведения).
6. Характеристика массовых спортивных мероприятий по волейболу. Методические особенности их проведения.
7. Формирование физкультурной активности и ведения здорового образа жизни средствами волейбола у различных слоев населения.
8. Организация любительских соревнований по волейболу с различными группами населения.
9. Организация детских соревнований по волейболу. Методические особенности их проведения.

*Раздел «Тактические действия волейбола»*

1. Характеристика индивидуальных тактических действий защиты в волейболе.
2. Характеристика групповых тактических действий защиты в волейболе.
3. Характеристика командных тактических действий защиты в волейболе.
4. Характеристика индивидуальных тактических действий нападения в волейболе.
5. Характеристика групповых тактических действий нападения в волейболе.
6. Характеристика командных тактических действий нападения в волейболе.
7. Обучение индивидуальным тактическим действиям защиты в волейболе.
8. Обучение групповым тактическим действиям защиты в волейболе.
9. Обучение командным тактическим действиям защиты в волейболе.
10. Обучение индивидуальным тактическим действиям нападения в волейболе.
11. Обучение групповым тактическим действиям нападения в волейболе.
12. Обучение командным тактическим действиям нападения в волейболе.

**3. Примерные вопросы к зачету.**

1. Возникновение и этапы развития игры волейбол.
2. Развитие волейбола в России.
3. Правила соревнований и их эволюция.
4. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Причины возникновения опасных ситуаций на занятиях, их предупреждение.
5. Виды стартовых стоек, техника перемещений и остановок в волейболе.
6. Анализ техники выполнения передачи двумя руками сверху различными способами.
7. Анализ техники выполнения передачи двумя руками снизу.
8. Анализ техники выполнения подач различными способами.
9. Анализ техники выполнения приема подач различными способами (сверху, снизу).
10. Анализ техники выполнения нападающего удара, и его разновидностей.
11. Анализ техники защитных действий при различных нападающих ударах.
12. Анализ техники выполнения блокирования (одиночного, группового).

13. Разновидности страховки (страховка за блоком, страховка нападающего, самостраховка при нападении и блокировании, страховка в приеме подачи и нападающих ударов).
14. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении.
15. Характеристика индивидуальных тактических действий в защите.
16. Характеристика групповых тактических действий в нападении.
17. Характеристика групповых тактических действий в защите.
18. Характеристика командных тактических действий в нападении.
19. Характеристика командных тактических действий в защите.
20. Средства и методы обучения передаче двумя руками сверху.
21. Средства и методы обучения передаче мяча двумя руками снизу.
22. Средства и методы обучения подачам.
23. Средства и методы обучения нападающему удару.
24. Средства и методы обучения блокированию.
25. Средства и методы обучения обманному удару.
26. Средства и методы обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении.
27. Средства и методы обучения индивидуальным тактическим действиям в защите.
28. Средства и методы обучения групповым тактическим действиям в нападении.
29. Средства и методы обучения групповым тактическим действиям в защите.
30. Средства и методы обучения командным тактическим действиям в нападении.
31. Средства и методы обучения командным тактическим действиям в защите.
32. Методический анализ тренировочного занятия по волейболу (структура, содержание частей)

#### **4. Примерная тематика для написания плана-конспекта тренировочного занятия по волейболу.**

1. Обучение волейбольным стойкам, стартовым стойкам, перемещениям и остановкам в волейболе.
2. Обучение передаче мяча двумя руками сверху.
3. Обучение приему мяча снизу двумя руками.
4. Обучение подачам разными способами и их разновидностям.
5. Обучение приему подач различными способами (сверху, снизу).
6. Обучение нападающему удару.
7. Обучение приему мяча от нападающего удара.
8. Обучение одиночному блокированию.
9. Обучение групповому блокированию.
10. Обучение обманному удару и страховке.
11. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении.
12. Обучение индивидуальным тактическим действиям в приеме подач защите.
13. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов
14. Обучение индивидуальным тактическим действиям при блокировании.
15. Обучение индивидуальным тактическим действиям при страховке своих нападающих.
13. Обучение групповым тактическим действиям в нападении.
14. Обучение групповым тактическим действиям в приеме подач защите.
15. Обучение групповым тактическим действиям при приеме нападающих ударов.
16. Обучение групповым тактическим действиям при блокировании.
17. Обучение групповым тактическим действиям при страховке своих нападающих.
18. Обучение командным тактическим действиям в нападении через связующего игрока передней линии зоны 3.
19. Обучение командным тактическим действиям в нападении через связующего игрока передней линии зоны 2.
20. Обучение командным тактическим действиям в защите (страховка углом вперед).
21. Обучение командным тактическим действиям в защите (страховка углом назад).

22. Обучение командным тактическим действиям в защите (страховка свободным от блока).

**5. Задание по составлению таблицы фазовой структуры волейбольных приемов защиты и нападения.**

При составлении таблицы фазовой структуры волейбольных приемов защиты и нападения необходимо выделить все фазы техники волейбольного приема. Точно отобразить пространственные характеристики (исходное положение и оперативная поза в процессе выполнения движения), направление, амплитуда, траектория; временные характеристики (длительность движений, темп); пространственно-временные характеристики (скорость движений, их частота) изучаемого волейбольного приема.

**6. Проведение части тренировочного занятия по волейболу в учебной группе.**

Для проведения части тренировочного занятия по волейболу студенту необходимо знать правила техники безопасности на занятиях по волейболу, динамику нагрузки подготовительной, основной и заключительной части тренировочного занятия. Формы организации занимающихся, формы словесных оценок в целях стимулирования и оценки результатов тренировочной деятельности, терминологию волейбола, уметь демонстрировать правильный в методическом отношении показ техники волейбольных приемов, отдельных упражнений и их элементов, руководить деятельностью занимающихся используя указания, команды и распоряжения, доступно и понятно объяснять изучаемый материал, поддерживать положительный эмоциональный фон и мотивацию на протяжении всего занятия.

**7. Судейство учебных игр по волейболу на практических занятиях в учебной группе.**

Для судейства учебных игр студенту необходимо знать правила соревнований, правильно трактовать их применение относительно сложившейся игровой ситуации, владеть судейской жестикуляцией, проводить анализ техники выполнения волейбольных приемов и тактических действий, уметь определять ошибки при выполнении технико-тактических действий.

**8. Примерное тестовое задание.**

*Тест №1*

Вопрос 1.

При составлении плана- конспекта тренировочного занятия по волейболу в него необходимо включить следующие разделы:?

А части тренировочного занятия

Б содержание тренировочного занятия

В дозировка

Г организационно-методические указания

Правильный ответ: а, б, в, г

Вопрос 2

При составлении плана- конспекта тренировочного занятия по волейболу в графе «Организационно-методические указания» указывают: ?

А способы организации занимающихся

Б все предусмотренные для проведения физические упражнения

В методы выполнения упражнений, требования к их выполнению

Г количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения и т. д.

Правильный ответ: а, в

Вопрос 3.

При разработке содержания тренировочного занятия по волейболу необходимо...?

А учитывать последовательность упражнений различной направленности и их совместимость

Б определить средства и методы решения каждой из задач занятия

В установить параметры нагрузки и отдыха

Г определить командные тактические взаимодействия

Правильный ответ: а, б, в

Вопрос 4.

При выборе упражнений для обучения техническим приемам волейбола необходимо... ?

А подбирать упражнения с учетом пола занимающихся

Б подбирать упражнения с учетом возраста занимающихся

В подбирать упражнения с учетом уровня подготовленности занимающихся

Г подбирать упражнения с учетом педагогической направленности

Правильный ответ: а, б, в

Вопрос 5.

В какой части тренировочного занятия по волейболу предусмотрено обучение техническим приемам игры?

А подготовительной

Б основной

В главной

Г заключительной

Правильный ответ: б

Вопрос 6

В какой части тренировочного занятия по волейболу занимающиеся выполняют основной объем нагрузки?

А Вводно-подготовительная часть

Б заключительная часть

В основная часть

Г ОРУ используются во всех частях тренировочного занятия

Правильный ответ: в

Вопрос 7.

Укажите фазы выполнения нападающего удара?

а разбег

б прыжок

в амортизация и вылет мяча

г замах и удар

д приземление

е остановка в разбеге

Правильный ответ: а, б, г, д

Вопрос 8.

Укажите фазы выполнения верхней передачи двумя руками?

а фаза сопровождения мяча

б фаза амортизации и вылета мяча

в фаза встречного движения

г фаза переноса туловища вперед

д фаза стопорного шага

Правильный ответ: а, б, в

Вопрос 9.

Степень встречного движения рук при приеме мяча снизу зависит от:...?

а степени сгибания ног в коленном суставе

б скорости полета мяча

в вращения мяча

г стойки игрока

Правильный ответ: б

Вопрос 10.

При выполнении блокирования игрок выбирает место для прыжка ориентируясь на:...?

- А направление передачи
- Б направление разбега нападающего
- В высоту передачи
- Г направление перемещений пасующего игрока

Правильный ответ: а, б

|    |            |
|----|------------|
| 1  | а, б, в, г |
| 2  | а, в       |
| 3  | а, б, в    |
| 4  | а, б, в    |
| 5  | б          |
| 6  | в          |
| 7  | а, б, г, д |
| 8  | а, б, в    |
| 9  | б          |
| 10 | а, б       |

## Тест №2

### Вопрос 1

Мяч считается "за" если:

Выберите один или несколько ответов:

- а. он пересекает вертикальную плоскость сетки целиком или частично за пределами площади перехода, исключая случай правила 10.1.2
- б. он касается антенн, шнуров, стоек или сетки за пределами ограничительных лент
- с. он касается предмета за пределами площадки, потолка или не участвующего в игре человека
- д. часть мяча, которая касается пола, находится полностью за ограничительными линиями
- е. он полностью пересекает нижнюю площадь под сеткой.

Правильный ответ: а,д,с,е,

### Вопрос 2

Верно ли утверждение, что блокировать подачу соперника запрещено?

Выберите один ответ:

Верно

Неверно

Правильный ответ: Верно

### Вопрос 3

Выберите один или несколько ответов.

Какие действия игрока не являются ошибкой:

- а. касание игрока посторонних предметов за пределами игровой площадки
- б. игрок коснулся сетки
- с. игрок коснулся нижнего края сетки
- д. игрок коснулся судейской вышки во время игрового розыгрыша

Правильный ответ: д, а

### Вопрос 4

Первый удар после блока может быть выполнен:

Выберите один или несколько ответов:

- а. любым игроком задней линии
- б. любым игроком передней линии
- с. игроком, который касался мяча на блоке
- д. Либеро

Правильный ответ: а, д, с, б

### Вопрос 5

В каких случаях судья зафиксирует ошибку?



Выберите один или несколько ответов:

- a. последовательные соприкосновения при блокировании одним блокирующим во время одного действия
- b. мяч касается различных частей тела одновременно во время одного действия
- c. мяч касается различных частей тела последовательно при первом ударе во время одного действия
- d. последовательные соприкосновения при блокировании несколькими блокирующими во время одного действия
- e. мяч касается различных частей тела последовательно при втором ударе
- f. игрок ударяет мяч два раза подряд во время одного действия

Правильный ответ: f,e

Вопрос 6

Согласны ли Вы, что у игрока задней линии выполняющего атакующий удар на любой высоте с места, находящегося позади передней зоны при отталкивании для прыжка:

Выберите один или несколько ответов:

- a. одна стопа может переходить за линию нападения
- b. часть одной стопы может касаться линии нападения
- c. стопа (стопы) не должны переходить за линию нападения
- d. стопа (стопы) не должна касаться линии нападения

Правильный ответ: d,c

Вопрос 7

Определите ошибки игрока:

Выберите один или несколько ответов:

- a. кисть игрока полностью переходит площадку соперника под сеткой
- b стопа игрока частично переходит площадку соперника
- c. игрок касается мяча или соперника в пространстве соперника во время нападающего удара
- d. игрок касается мяча или соперника в пространстве соперника до атакующего удара
- e. стопа игрока полностью переходит площадку соперника

Правильный ответ: d,e

Вопрос 8

Когда мяч находится вне игры, кто может спрашивать разъяснение по применению или трактовке Правил и представлять просьбы или вопросы своих партнеров?

- a. Помощник тренера
- b. Капитан команды
- c. Только игровой капитан
- d. Тренер команды

Правильный ответ: c

Вопрос 9

Игровым капитаном считается:

Выберите один или несколько ответов:

- a. капитан команды находящийся на площадке
- b. любой игрок, в том числе Либеро, находящийся на площадке, назначенный тренером
- c. любой игрок (кроме Либеро) находящийся на площадке в отсутствии капитана, назначенный тренером
- d. капитан команды назначенный тренером

Правильный ответ: a,b

Вопрос 10

Когда судья фиксирует ошибку при блокировании?

Выберите один или несколько ответов:

- a. либеро пытается заблокировать индивидуально или коллективно
- b. игрок задней линии принимает участие в состоявшемся блоке

- с. блокирующий касается мяча в пространстве соперника одновременно с атакующим ударом соперника
- d. выполняется блокирование обманного удара соперника
- е. Либеро совершает блокирование
- f. выполняется блокирование подачи соперника

Правильный ответ: a, b,e,f

|    |             |
|----|-------------|
| 1  | a,d,c,e,    |
| 2  | верно       |
| 3  | a, d        |
| 4  | a, b, c, d, |
| 5  | f,e         |
| 6  | d,c         |
| 7  | d,e         |
| 8  | c           |
| 9  | a,b         |
| 10 | a, b,e,f    |

### Тест №3

Вопрос 1.

Какой метод среди методов организации деятельности занимающихся называют групповым?

А выполнение одного и того же задания всем составом группы в зависимости от форм построения обучающихся

Б выполнение одного и того же задания всем составом группы, независимо от форм построения обучающихся (колонна, шеренга, круг)

В одновременное выполнение разных заданий тренера в нескольких группах

Г показательное одновременное выполнение разных заданий тренера одним спортсменом

Правильный ответ: в

Вопрос 2.

Какой метод среди методов организации деятельности занимающихся называется фронтальным?

А выполнение одного и того же задания всем составом группы в зависимости от форм построения обучающихся

Б выполнение одного и того же задания всем составом группы независимо от форм построения обучающихся (колонна, шеренга, круг)

В одновременное выполнение разных заданий тренера в нескольких группах

Г показательное одновременное выполнение разных заданий тренера одним спортсменом

Правильный ответ: б

Вопрос 3

Подготовительная часть тренировочного занятия по волейболу решает следующие задачи...?

А обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижности звеньев двигательного аппарата

Б функциональное вбрасывание (рабочее возбуждение в нервных центрах, увеличение газообмена и кровообращения) в режим предстоящей двигательной деятельности, достижение оптимума двигательных реакций

В психическая настройка — обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задаче тренировки

Г обеспечивает постепенное снижение нагрузки

Правильный ответ: а, б, в

Вопрос 4.

Заключительная часть тренировочного занятия по волейболу решает следующие задачи...?

А раскрепощение мышц, снижение сосредоточенности

- Б обеспечивает постепенное снижение нагрузки
  - В обеспечивает постепенное нормирование нагрузки
  - Г постепенно ускоряет процессы возбуждения
- Правильный ответ: а, б

Вопрос 5.

Содержание основной части тренировочного занятия может решать следующие задачи:...

- А повышение уровня физической подготовленности
- Б обучение техническим приемам защиты и нападения и их совершенствование
- В обучение тактическим действиям в защите и нападении и их совершенствование
- Г функциональное вбрасывание (рабочее возбуждение в нервных центрах, увеличение газообмена и кровообращения) в режим предстоящей двигательной деятельности, достижение оптимума двигательных реакций

Правильный ответ: а, б, в

Вопрос 6.

Какой метод спортивной тренировки характеризуется большой эмоциональностью, многообразием вариантов решения двигательных задач, в быстро меняющихся условиях спортивной борьбы?

- а) соревновательный метод
- б) круговой метод
- в) интервальный метод
- г) игровой метод

Правильный ответ: г

Вопрос 7.

Какие упражнения используются для обучения технике волейбольных приемов?

- а) избранный вид спорта
- б) виды спорта не связанные со спецификой избранной спортивной специализации
- в) подводящие упражнения
- г) специальные упражнения для развития физических качеств строго к избранному виду спорта

Правильный ответ: в

Вопрос 8

Какой метод используется при начальном обучении несложным двигательным действиям в волейболе, а также при закреплении и совершенствовании двигательного действия?

- а) метод целостного разучивания
- б) метод разучивания по частям
- в) игровой метод
- г) метод словесного воздействия

Правильный ответ: а

Вопрос 9.

При каком методе спортивной тренировки технический прием (нападающий удар) расчленяется на части, которые разучиваются с последующим соединением в целое?

- а) метод целостного разучивания
- б) метод наглядного воздействия
- в) игровой метод
- г) метод разучивания по частям

Правильный ответ: г

Вопрос 10.

Какие физические упражнения целесообразно использовать в заключительной части тренировочного занятия?

- А медленный бег
- Б спортивная ходьба
- В упражнения на ловкость
- Г упражнения на гибкость

Правильный ответ: а, г

|    |         |
|----|---------|
| 1  | в       |
| 2  | б       |
| 3  | а, б, в |
| 4  | а, б    |
| 5  | а, б, в |
| 6  | г       |
| 7  | в       |
| 8  | а       |
| 9  | г       |
| 10 | а, г    |

#### 5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формами текущего контроля (4 семестр) (з/о 3 семестр) являются: тестирование, написание рефератов, судейство учебных игр в качестве 1,2 судьи и судьи на линии, составление таблицы фазовой структуры волейбольных приемов защиты и нападения, разработка плана-конспекта тренировочного занятия по волейболу, проведение части тренировочного занятия в своей учебной группе, выполнение контрольных нормативов по технической подготовке.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 4 семестра (з/о 3 семестр) за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет в форме устного опроса.

#### Шкала оценивания зачета

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;</li> <li>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>- излагает материал последовательно и правильно</li> </ul> |
| 15    | дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.                                                                                                                                                                                                             |
| 10    | обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: <ul style="list-style-type: none"> <li>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>- излагает материал непоследовательно</li> </ul>                 |
| 5     | обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.                                            |

### **Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины**

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение всего срока освоения дисциплины, а также баллы на промежуточной аттестации.

| <b>Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины</b> | <b>Оценка по дисциплине</b> |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 41 – 100                                                            | Зачтено                     |
| 0 - 40                                                              | Не зачтено                  |

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Основная литература:**

1. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. — Москва : Спорт, 2019. — 192 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88477.html>
2. Ржанов, А. А., Теория и методика детско-юношеского спорта: волейбол : учебник. — Москва : Русайнс, 2024. — 135 с. — URL: <https://book.ru/book/950570> — Текст: электронный.
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] . — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 322 с. — Текст: электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/517434>.

### **6.2. Дополнительная литература**

1. Ерёмин, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол : учебно-методическое пособи. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2018. — 88 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87205.html>
2. Нечушкин, Ю. В. Основы правил, техники и тактики игры в волейбол : учебно-методическое пособие / Ю. В. Нечушкин, А. Л. Удовиченко. — Москва : Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2019. — 52 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110685.html>
3. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебное пособие для вузов. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 103 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/517828>
4. Ржанов, А. А., Теория и методика обучения базовым видам спорта (пляжный волейбол) : учебник. — Москва : Русайнс, 2022. — 145 с. — URL: <https://book.ru/book/942730> — Текст : электронный.
5. Сидоров, Д. Г. Методика обучения техническим приемам игры в волейболе : учебно-методическое пособие. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, 2022. — 56 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131156.html>
6. Сидоров, Д. Г. Специальная физическая подготовка при обучении волейболу. Тактические действия : учебно-методическое пособие. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, 2022. — 63 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131173.html>
7. Теория и методика спортивных игр : учебник для вузов / Железняк Ю.Д.,ред. - 10-е изд. - М. : Академия, 2017. - 464с. — Текст: непосредственный
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «волейбол». — 2-е изд. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 29 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123620.html>

9. Фомин, Е. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина, Л. В. Силаева. — Москва : Спорт, 2018. — 192 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77246.html>

### **6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

[www.volley.ru](http://www.volley.ru) – сайт Всероссийской Федерации Волейбола.

<http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

<http://www.rsl.ru> - Российская государственная библиотека

<http://www.eos.guppros.ru/> - Электронная образовательная среда ГУП

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Методические рекомендации организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Волейбол» одобрены на УМС МГОУ 21 марта 2016 г., протокол № 6

## **8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Лицензионное программное обеспечение:**

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

### **Информационные справочные системы:**

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

[fgosvo.ru](http://fgosvo.ru) – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;

- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде