

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»**  
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра спортивных дисциплин

Согласовано  
и.о. декана факультета физической культуры и  
спорта

« 26 » 2024 г.

  
/Кулишенко И.В./

### Рабочая программа дисциплины

Пляжный волейбол

### Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

### Профиль:

Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

### Квалификация

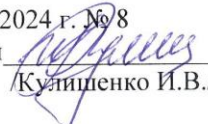
Бакалавр

### Формы обучения

Очная, заочная

Согласовано учебно-методической  
комиссией факультета физической  
культуры и спорта

Протокол «26» марта 2024 г. № 8

Председатель УМКом   
/Кулишенко И.В./

Рекомендовано кафедрой спортивных  
дисциплин

Протокол от «6» марта 2024 г. № 8

Зав. кафедрой   
/Тушер Ю.Л./

Москва  
2024

Авторы-составители:

Киселева И.В. доц, Мастер спорта России по волейболу

Киселев А.В. ст. преподаватель

Рабочая программа дисциплины «Пляжный волейбол» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки Педагогическое образование, утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.02.18 г. №125

Дисциплина входит в базовую часть Блока 1 и является обязательной для изучения.

Декан факультета

К.п.н., доц. Кулишенко И.В.

/ \_\_\_\_\_ /

Год начала подготовки 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Планируемые результаты обучения.....                                                        | 4  |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....                                 | 4  |
| 3. Объем и содержание дисциплины.....                                                          | 4  |
| 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....                     | 8  |
| 5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине..... | 8  |
| 6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....                                 | 15 |
| 7. Методические указания по освоению дисциплины.....                                           | 15 |
| 8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....    | 15 |
| 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....                                         | 15 |

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

**Целью освоения дисциплины** «Пляжный волейбол» является изучение вопросов теории пляжного волейбола, овладение техническими приемами и тактическими действиями игры, поддержание должного уровня физической подготовленности, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для формирования специальных и профессиональных компетенций бакалавров физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05. – «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», профиль «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности».

#### **Задачи дисциплины:**

Изучить историю возникновения и развития игры, правила соревнований.

Содействовать повышению уровня общей физической подготовленности, развитию специальных физических способностей, необходимых для обучения технике и тактике игры.

Овладеть техническими приемами и тактическими действиями пляжного волейбола.

Приобрести первичный опыт судейства игр по пляжному волейболу.

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:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Пляжный волейбол» относится к блоку 1 обязательной части по направлению подготовки 44.03.05. – «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», к дисциплинам модуля «элективные курсы по физической культуре и спорту». При ее освоении необходимы знания, умения и компетенции полученные в результате изучения других дисциплин: анатомия человека, биохимия двигательной деятельности человека, физиология человека, модуля «теория и методика физической культуры», теория и методика обучения базовым видам спорта. Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения педагогической практики, изучения теории и методики физической культуры, проведения студентами научно-исследовательской работы, подготовке к итоговой государственной аттестации.

## 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 2              |
| Объем дисциплины в часах                     | 40             |
| Контактная работа*:                          | 30,2           |
| Лекции                                       | 6              |
| Практические занятия                         | 24             |
| из них, в форме практической подготовки      | 24             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,2            |
| Зачет/зачет с оценкой                        | 0,2            |
| Самостоятельная работа                       | 2              |
| Контроль                                     | 7,8            |

### 3.2. Содержание дисциплины

## По очной форме обучения

| Наименование разделов (тем)<br>Дисциплины с кратким содержанием                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Лекции | Практические<br>занятия общее<br>кол-во | из них, в форме<br>практической<br>подготовки |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Раздел I. Основы пляжного волейбола                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        |                                         |                                               |
| Тема 1. Возникновение и развитие игры. Характеристика игры, основные понятия и терминология. Правила игры. Техника безопасности на занятиях по пляжному волейболу.                                                                                                                                                                                                            | 2      |                                         |                                               |
| Тема 2. Техника приемов защиты в пляжном волейболе. (Анализ техники приемов защиты) Техника приемов нападения в пляжном волейболе. (Анализ техники приемов нападения)                                                                                                                                                                                                         | 2      |                                         |                                               |
| Тема 3. Тактические действия нападения в пляжном волейболе. (Характеристика индивидуальных, и командных тактических действий.) Тактические действия защиты в пляжном волейболе. (Характеристика индивидуальных, и командных тактических действий.)                                                                                                                            | 2      |                                         |                                               |
| Раздел II Обучение техническим приемам игры в пляжном волейболе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |                                         |                                               |
| Тема 1. Изучение волейбольных стоек, стартовых стоек, перемещений и остановок в пляжном волейболе. Обучение передаче мяча двумя руками сверху на месте, после перемещений. (Обучение исходному положению, работе рук и ног, выполнению приема на месте, после перемещений)                                                                                                    |        | 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)                                                                                                                                                                                                 |        | 2                                       | 2                                             |
| Тема 3. Обучение подачам разными способами и их разновидностям. (Обучение подбросу, замаху и ударному движению)                                                                                                                                                                                                                                                               |        | 2                                       | 2                                             |
| Тема 4. Обучение приему подач различными способами (сверху, снизу). (Обучение перемещениям для выхода к мячу и обработке мяча)                                                                                                                                                                                                                                                |        | 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)                                                                                                                                                                                                          |        | 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)                                                                                                                                                                                                 |        | 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                                             |
| Тема 8. Обучение специфическому приему пляжного волейбола «краб» (передача мяча одной рукой, согнутыми фалангами сомкнутых пальцев) Обучение специфическому приему пляжного волейбола «домик» (передача мяча двумя руками, ребрами сомкнутых под углом ладоней)                                                                                                               |        | 2                                       | 2                                             |
| Тема 9. Обучение нападающему удару «накатом». (Обучение обработке мяча при ударе «накатом»)                                                                                                                                                                                                                                                                                   |        | 2                                       | 2                                             |
| Тема 10. Обучение нападающему удару с переводом. (Обучение обработке мяча при ударе с переводом)                                                                                                                                                                                                                                                                              |        | 2                                       | 2                                             |
| Раздел III. Обучение тактическим действиям в пляжном волейболе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |                                         |                                               |
| Тема 1. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении без блока, с блоком. (Обучение оценке игровых действий, выбору способа атаки) Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите (без блока (с блоком) при нападающем ударе, обманном ударе, перебросах). (Обучение оценке игровых действий, выбору способа защиты, выбору места для защитных действий) |        | 2                                       | 2                                             |
| Тема 2. Обучение командным тактическим действиям в защите (без блока, с блоком). (Обучение оценке игровых действий, выбору способа защиты, выбору места для защитных действий) Обучение командным тактическим действиям в нападении (без блока, с блоком). (Обучение оценке игровых действий, выбору                                                                          |        | 2                                       | 2                                             |

|                                                     |    |    |    |
|-----------------------------------------------------|----|----|----|
| способа защиты, выбору места для защитных действий) |    |    |    |
| Итого                                               | 10 | 24 | 24 |

Формой текущего контроля и промежуточной аттестации является зачет в 4 семестре.

#### Практическая подготовка

| Тема                                                                                                                                                                                                                                                                      | Задание на практическую подготовку                                                                                                                                                                                                                                                                     | Количество часов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Тема 1.Изучение волейбольных стоек, стартовых стоек, перемещений и остановок в пляжном волейболе. Обучение передаче мяча двумя руками сверху на месте, после перемещений. (Обучение исходному положению, работе рук и ног, выполнению приема на месте, после перемещений) | Развитие качеств необходимых для овладения техникой и тактикой игры: силы кистей рук, быстроты перемещений. Разучить волейбольные стойки, стартовые стойки, перемещения и остановки в пляжном волейболе. Разучить исходное положение, работу рук и ног, выполнение приема на месте, после перемещений. | 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)                                                                                               | Развитие качеств необходимых для овладения техникой и тактикой игры: быстроты перемещений в ответных действиях на сигналы, быстроты реакции и ориентировки. Разучить исходное положение, работу рук и ног, выполнение приема на месте, после перемещений.                                              | 2                |
| Тема 3 Обучение подачам разными способами и их разновидностям. (Обучение подбросу, замаху и ударному движению)                                                                                                                                                            | Развитие качеств необходимых для овладения техникой и тактикой игры: скоростно-силовых качеств верхнего плечевого пояса. Разучить подброс, замах и ударное движение.                                                                                                                                   | 2                |
| Тема 4 Обучение приему подач различными способами (сверху, снизу). (Обучение перемещениям для выхода к мячу и обработке мяча)                                                                                                                                             | Развитие качеств необходимых для овладения техникой и тактикой игры: быстроты перемещений в ответных действиях на сигналы, быстроты реакции и ориентировки. Разучить перемещения для выхода к мячу и обработку мяча.                                                                                   | 2                |
| Тема 5 Обучение нападающему удару (ударное движение) и действиям в защите. (Обучение замаху и ударному движению; перемещениям, остановке и обработке мяча в защите)                                                                                                       | Развитие качеств необходимых для овладения техникой и тактикой игры: скоростно-силовых качеств верхнего плечевого пояса, силы кистей рук. Разучить замах и ударное движение; перемещения, остановку и обработку мяча в защите.                                                                         | 2                |
| Тема 6. Обучение нападающему удару (разбег, напрыгивание) и действиям в защите. (Обучение разбегу, напрыжке, перемещениям и остановке для защитных действий и обработке мяча)                                                                                             | Развитие качеств необходимых для овладения техникой и тактикой игры: прыгучести, прыжковой ловкости, быстроты перемещений. Разучить разбег, напрыжку, перемещения и остановку для защитных действий и обработке мяча.                                                                                  | 2                |
| Тема 7. Обучение одиночному блокированию. (Обучение исходному положению, перемещению, остановке с выносом рук, постановке рук при блокировании, приземлению).                                                                                                             | Развитие качеств необходимых для овладения техникой и тактикой игры: силы кистей рук, прыгучести. Разучить исходное положение, перемещение, остановку с выносом рук, постановку рук при блокировании, приземление.                                                                                     | 2                |
| Тема 8 Тема 8. Обучение специфическому приему пляжного волейбола «краб» (передача мяча одной рукой, согнутыми фалангами сомкнутых пальцев) Обучение специфическому приему пляжного волейбола «домик» (передача мяча двумя руками, ребрами сомкнутых под углом ладоней)    | Развитие качеств необходимых для овладения техникой и тактикой игры: силы кистей рук, специальной гибкости. Разучить исходное положение, работу рук и ног.                                                                                                                                             | 2                |
| Тема 9 Обучение нападающему удару «накатом». (Обучение обработке мяча при ударе «накатом»)                                                                                                                                                                                | Развитие качеств необходимых для овладения техникой и тактикой игры: прыжковой ловкости, прыгучести. Разучить замах и ударное движение.                                                                                                                                                                | 2                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Тема 10 Обучение нападающему удару с переводом. (Обучение обработке мяча при ударе с переводом)                                                                                                                                                                                                                                                                               | Развитие качеств необходимых для овладения техникой и тактикой игры: прыжковой ловкости, специальной выносливости (к скоростно-силовым усилиям). Разучить замахи и ударное движение.                                                                                                                                                                                                                                      | 2  |
| Тема 1. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении без блока, с блоком. (Обучение оценке игровых действий, выбору способа атаки) Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите (без блока (с блоком) при нападающем ударе, обманном ударе, перебросах). (Обучение оценке игровых действий, выбору способа защиты, выбору места для защитных действий) | Развитие качеств необходимых для овладения техникой и тактикой игры: прыжковой ловкости, быстроты перемещений в ответных действиях на сигналы, быстроты реакции и ориентировки. Научиться оценивать игровые действия, выбирать способ атаки, направление атаки. Научиться оценивать игровые действия, выбирать способ защиты, выбирать место для защитных действий)                                                       | 2  |
| Тема 2 Обучение командным тактическим действиям в защите (без блока, с блоком). (Обучение оценке игровых действий, выбору способа защиты, выбору места для защитных действий) Обучение командным тактическим действиям в нападении (без блока, с блоком). (Обучение оценке игровых действий, выбору способа защиты, выбору места для защитных действий)                       | Развитие качеств необходимых для овладения техникой и тактикой игры: быстроты реакции и ориентировки, умения пользоваться боковым зрением, быстроты перемещений в ответных действиях на сигналы, специальной выносливости (прыжковой). Научиться оценивать игровые действия, выбирать способ атаки, направление атаки. Научиться оценивать игровые действия, выбирать способ защиты, выбирать место для защитных действий | 2  |
| Всего часов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 24 |

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

| Темы для самостоятельного изучения                                                    | Изучаемые вопросы                                                                                                                                           | Количество часов | Формы самостоятельной работы                                                         | Методическое обеспечение                                                             | Формы отчетности                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| История возникновения и развития пляжного волейбола в мире, СССР, РФ.                 | Знаменитые отечественные и зарубежные тренеры, пляжные волейболисты и их вклад в развитие волейбола<br>Эволюция правил и технико-тактических действий игры. | 0.5/3            | Написание реферата                                                                   | Лекции, лит. источники 6.1, 6.2), <a href="http://www.volley.ru">www.volley.ru</a> . | Реферат                                                                |
| Тактические действия в пляжном волейболе                                              | Характеристика индивидуальных, командных тактических действий в защите и нападении.                                                                         | 0.5/3            | Написание реферата                                                                   | Лекции, лит. источники 6.1, 6.2), <a href="http://www.volley.ru">www.volley.ru</a>   | Реферат                                                                |
| Судейство учебных игр по пляжному волейболу на практических занятиях в учебной группе | Правила соревнований, особенности их трактовки; судейские жесты                                                                                             | 0.5/3            | Подготовка к судейству учебных игр по пляжному волейболу на практических занятиях по | Лекции, лит. источники 6.1, 6.2), <a href="http://www.volley.ru">www.volley.ru</a>   | Судейство учебных игр по пляжному волейболу на практических занятиях в |

|                                                                                |                                                                               |       |                                                                                                                      |                      |                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                | определение ошибок при выполнении технико-тактических действий.               |       | волейболу в своей учебной группе                                                                                     |                      | своей учебной группе                                                                |
| Тестирование уровня физической подготовленности и технической подготовленности | Определение уровня физической подготовленности и технической подготовленности | 0.5/3 | Подготовка к тестированию уровня физической подготовленности и технической подготовленности<br>Контрольные испытания | Практические занятия | Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке и технической подготовке |

## 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                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 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 |
|-------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| УК-7                    | Пороговый                | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | Знает историю возникновения и развития игры; правила соревнований, особенности их трактовки, основы техники и тактики (индивидуальных, и командных тактических действий в защите и нападении) игры, кинематические, динамические, | Оценка Реферата<br>Ответ на контрольные вопросы.<br>Тестирование физической подготовленности и<br>Тестирование технической подготовленности<br>и<br>Зачет | 41-60 баллов     |

|  |             |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               |               |
|--|-------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|  |             |                                                                       | <p>ритмические, анатомические характеристики техники изучаемого вида спорта.</p> <p>умеет определять ошибки при выполнении технико-тактических действий;</p> <p>проводить анализ техники выполнения волейбольных приемов и тактических действий, поддерживать должный уровень общей физической подготовленности развития специальных физических способностей, необходимых для обучения и совершенствования техники и тактики игры</p> |                                                                                                                                                                               |               |
|  | Продвинутый | <p>1. Работа на учебных занятиях</p> <p>2. Самостоятельная работа</p> | <p>Знает историю возникновения и развития игры; правила соревнований, особенности их трактовки, основы техники и тактики (индивидуальных, и командных тактических действий в защите и нападении) игры, кинематические, динамические, ритмические, анатомические характеристики техники изучаемого вида спорта.</p> <p>умеет определять ошибки при выполнении технико-тактических действий;</p> <p>проводить анализ</p>                | <p>Оценка Реферата</p> <p>Ответ на контрольные вопросы.</p> <p>Тестирование физической подготовленности и</p> <p>Тестирование технической подготовленности</p> <p>и Зачет</p> | 61-100 баллов |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | техники<br>выполнения<br>волейбольных<br>приемов и<br>тактических<br>действий,<br>поддерживать<br>должный уровень<br>общей физической<br>подготовленности<br>развития<br>специальных<br>физических<br>способностей,<br>необходимых для<br>обучения и<br>совершенствовани<br>я техники и<br>тактики игры<br>Владеет<br>основными<br>техническими<br>приемами и<br>тактическими<br>действиями игры;<br>судейской<br>жестикуляцией,<br>навыками<br>совместной<br>работы в составе<br>судейской бригады<br>при судействе<br>учебных игр (1,2<br>судья и судьи на<br>линиях), |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

Шкала оценивания:

Пороговый уровень оценивания компетенций: 41-60 баллов;

Продвинутый уровень оценивания компетенций: 61-100 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. Контрольные нормативы по оцениванию физической подготовленности.**

1. *Бег 20 м.* Проводится с высокого старта на песчаной поверхности (слой рыхлого песка 30-40 см) (юноши не более 4с, девушки не более 5 с).

2. *Челночный бег 8х5,66м («Конверт».)* Волейболист стоит в центре площадки, касаясь рукой плашки на песке (рисунок 1). По сигналу он бежит в угол площадки, касается его пальцами руки и, возвратившись назад, касается рукой плашки в центре площадки. Затем, таким же образом он перемещается последовательно в остальные три угла площадки и возвращается обратно. Секундомер выключается в тот момент, когда игрок возвращается в центр площадки последний раз и, пробегая плашку, касается ее рукой. Разрешается обегать углы последовательно - по часовой стрелке или против (юноши не более 13.0 с, девушки не более 15.0 с).

3. *Прыжок в длину с места.* Выполняется толчком двух ног. Замер делается от линии старта до ближайшего к ней следа, оставленного при приземлении. Учитывается лучший результат из трех попыток (юноши не менее 130 см, девушки не менее 120 см)

4. *Прыжок вверх с места.* Спортсмен толчком двух ног на песке без разбега и напрыгивания выпрыгивает вверх и касается измерительной планки. Затем он касается планки стоя на песке полной

стойкой. Разница между отметками составляет высоту прыжка. Учитывается лучший результат из трех попыток (юноши не менее 26 см, девушки не менее 20 см)

5. *Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя.*

Плечи находятся вертикально над линией отсчета. Учитывается лучший результат из трех попыток (юноши не менее 5 м, девушки не менее 3.5 м)

## **2. Контрольные нормативы по оцениванию технической подготовленности.**

Выполнение одного норматива оценивается 4 баллами (максимум 28 баллов)

*Испытания в передачах сверху.* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками верхней передачи. В кругу диаметром 3 метра, необходимо выполнить верхнюю передачу, на высоту не менее 1-1,5 метров. Для выполнения испытания необходимо сделать 20 передач подряд без потери мяча, не выходя за пределы круга. Также учитывается качественное техническое исполнение передач. (4 балла)

*Испытания в передачах снизу.* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками нижней передачи. В кругу диаметром 3 метра, необходимо выполнить нижнюю передачу, на высоту не менее 1-1,5 метров. Для выполнения испытания необходимо сделать 20 передач подряд без потери мяча, не выходя за пределы круга. Также учитывается качественное техническое исполнение передач. (4 балла)

*Передачи мяча сверху двумя руками на точность.* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками верхней передачи. Выполняется по 20 передач вдоль сетки в парах без потери мяча, учитывается их точность и качество. Расстояние передачи 5-6 м, высота 3-4 м, расстояние от сетки не более 1,5 м (4 балла)

*Испытания в передачах снизу в парах.* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками нижней передачи. В паре выполнить 20 передач снизу друг другу через сетку без потери мяча. Зона выполнения передач ограничена 1/3 частью волейбольной площадки. (3 балла)

*Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в правую и левую половину площадки. 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. (4 балла)

*Испытания на точность нападающих ударов.* Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести нападающий удар с собственного подброса, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями, а также линией параллельной боковой на расстоянии 4 м от нее. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток. Для выполнения задания необходимо из пяти попыток три выполнить успешно. (4 балла)

*Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная 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. (4 балла)

## **3. Примерная тематика рефератов:**

*Раздел «История пляжного волейбола».*

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

6. Знаменитые отечественные волейболисты и их вклад в развитие пляжного волейбола.
7. Знаменитые зарубежные волейболисты и их вклад в развитие пляжного волейбола.

#### *Раздел «Тактические действия волейбола»*

1. Характеристика индивидуальных тактических действий защиты в волейболе.
2. Характеристика командных тактических действий защиты в волейболе.
3. Характеристика индивидуальных тактических действий нападения в волейболе.
4. Характеристика командных тактических действий нападения в волейболе.

#### **4. Контрольные вопросы.**

1. Возникновение и этапы развития пляжного волейбола.
2. Развитие пляжного волейбола в России.
3. Правила соревнований и их эволюция.
4. Техника безопасности на занятиях по пляжному волейболу. Причины возникновения опасных ситуаций на занятиях, их предупреждение.
5. Виды стартовых стоек, техника перемещений и остановок в пляжном 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.
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 командных тактических действий в нападении.
17. Характеристика командных тактических действий в защите.

#### **5. Судейство учебных игр 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.

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

Текущий и итоговый контроль очное обучение (3 семестр)

Посещение практических занятий - максимум 12 баллов (за посещение одного занятия начисляется 1 балл).

Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности – максимум 20 баллов (выполнение одного норматива оценивается 4 баллами)

Выполнение контрольных нормативов по технической подготовленности – максимум 28 баллов (выполнение одного норматива оценивается 4 баллами)

Написание рефератов по разделам – за один реферат максимум 8 баллов, минимум 2. Всего студенты пишут 2 реферата.

Судейство учебных игр в качестве 1,2 судьи и судьи на линии – максимум 8 баллов, минимум 2.

Ответ на два устных вопроса – за каждый правильный ответ начисляется 8 баллов (всего 16 баллов).

Для зачета студенту необходимо набрать минимум 41 балл (пороговый уровень)

**ИТОГО:** максимум 100 баллов

#### **1. Критерии оценивания реферата.**

Оценочная стоимость (4/8 баллов)

Критерии оценивания:

8 баллов (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 8 баллов вычитается по 1 баллу 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.

4 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. Критерии оценивания судейства учебных игр.**

в качестве 1,2 судьи и судьи на линии – максимум 8 баллов (з/о максимум 9 баллов)

| баллы             | критерии оценивания                                                                                                                               |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| максимум 8 баллов | - знает правила соревнований, правильно трактует их применение относительно сложившейся игровой ситуации, хорошо владеет судейской жестикуляцией. |
| 6 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.              |
| 2 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. Критерии оценивания выполнения контрольных нормативов по физической подготовленности.**

1. *Бег 20 м.* Проводится с высокого старта на песчаной поверхности (слой рыхлого песка 30-40 см) (юноши не более 4с, девушки не более 5 с). (4 балла)

2. *Челночный бег 8х5,66м («Конверт».)* Волейболист стоит в центре площадки, касаясь рукой плашки на песке (рисунок 1). По сигналу он бежит в угол площадки, касается его пальцами руки и, возвратившись назад, касается рукой плашки в центре площадки. Затем, таким же образом он перемещается последовательно в остальные три угла площадки и возвращается обратно. Секундомер выключается в тот момент, когда игрок возвращается в центр площадки последний раз и, пробегая плашку, касается ее рукой. Разрешается обегать углы последовательно - по часовой стрелке или против (юноши не более 13.0 с, девушки не более 15.0 с). (4 балла)

3. *Прыжок в длину с места.* Выполняется толчком двух ног. Замер делается от линии старта до ближайшего к ней следа, оставленного при приземлении. Учитывается лучший результат из трех попыток (юноши не менее 130 см, девушки не менее 120 см) (4 балла)

4. *Прыжок вверх с места.* Спортсмен толчком двух ног на песке без рабега и напрыгивания выпрыгивает вверх и касается измерительной планки. Затем он касается планки стоя на песке полной стопой. Разница между отметками составляет высоту прыжка. Учитывается лучший результат из трех попыток (юноши не менее 26 см, девушки не менее 20 см) (4 балла)

5. *Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя.*

Плечи находятся вертикально над линией отсчета. Учитывается лучший результат из трех попыток (юноши не менее 5 м, девушки не менее 3.5 м) (4 балла)

## **5. Критерии оценивания выполнения контрольных нормативов по технической подготовленности.**

*Испытания в передачах сверху.* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками верхней передачи. В кругу диаметром 3 метра, необходимо выполнить верхнюю передачу, на высоту не менее 1-1,5 метров. Для выполнения испытания необходимо сделать 20 передач подряд без потери мяча, не выходя за пределы круга. Также учитывается качественное техническое исполнение передач. (4 балла)

*Испытания в передачах снизу.* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками нижней передачи. В кругу диаметром 3 метра, необходимо выполнить нижнюю передачу, на высоту не менее 1-1,5 метров. Для выполнения испытания необходимо сделать 20 передач подряд без потери мяча, не выходя за пределы круга. Также учитывается качественное техническое исполнение передач. (4 балла)

*Передачи мяча сверху двумя руками на точность.* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками верхней передачи. Выполняется по 20 передач вдоль сетки в парах без потери мяча, учитывается их точность и качество. Расстояние передачи 5-6 м, высота 3-4 м, расстояние от сетки не более 1,5 м (4 балла)

*Испытания в передачах снизу в парах.* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками нижней передачи. В паре выполнить 20 передач снизу друг другу через сетку без потери мяча. Зона выполнения передач ограничена 1/3 частью волейбольной площадки. (4 балла)

*Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в правую и левую половину площадки. 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. (4 балла)

*Испытания на точность нападающих ударов.* Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести нападающий удар с собственного подброса, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями, а также линией параллельной боковой на расстоянии 4 м от нее. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток. Для выполнения задания необходимо из пяти попыток три выполнить успешно. (4 балла)

*Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная 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. (4 балла)

#### **7. Критерии оценивания посещения практических учебных занятий.**

За посещение одного занятия и активную работу при выполнении практических заданий начисляется 1 балл, пропуск занятия-0 баллов.

#### **8. Критерии оценивания ответа на контрольные вопросы.**

| баллы    | критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                      |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8 баллов | - студент показывает полные и глубокие знания программного материала, грамотно его излагает, логично и аргументировано отвечает на поставленный вопрос, а также дополнительные вопросы, показывает высокий уровень теоретических знаний. |
| 6 баллов | - студент показывает глубокие знания программного материала, достаточно полно отвечает на поставленный вопрос и дополнительные вопросы, умело формулирует выводы. В тоже время при ответе допускает несущественные погрешности.          |
| 4 балла  | - студент показывает достаточные, но не глубокие знания программного материала; при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в                                                                                         |

|          |                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуется уточняющие вопросы.                                                                                   |
| 0 баллов | - студент показывает недостаточные знания программного материала, не способен аргументировано и последовательно его излагать, допускаются грубые ошибки в ответах, неправильно отвечает на поставленный вопрос или затрудняется с ответом. |

### 9. Критерии зачета.

Для зачета студенту необходимо набрать минимальное количество баллов 41 (это пороговый уровень) за предложенные виды заданий, сюда же засчитываются баллы по работе и посещению практических занятий. От 61 балла и более - продвинутый уровень.

Шкала соответствия рейтинговых оценок пятибалльным оценкам: 100 – 81% - «отлично» (5); 80 – 61% - «хорошо» (4); 60 - 41% - «удовлетворительно» (3); 40 – 21 % - «неудовлетворительно» (2), 20 – 0 % - «необходимо повторное изучение».

Ответ студента на экзамене или зачёте оценивается в % с учетом шкалы соответствия рейтинговых оценок пятибалльным оценкам.

| Оценка по 5-балльной системе |                               | Оценка по 100-балльной системе |
|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| 5                            | отлично                       | 81 – 100                       |
| 4                            | хорошо                        | 61 - 80                        |
| 3                            | удовлетворительно             | 41 - 60                        |
| 2                            | неудовлетворительно           | 21 - 40                        |
| 1                            | необходимо повторное изучение | 0 - 20                         |

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. основная литература:

1. Пляжный волейбол. - Учебно-методическое пособие ВФВ/под общей редакцией В.В. Костюкова с соавт. – Москва: ВФВ., 2018. – Вып № 22.-72 с.
2. Пляжный волейбол. - Учебно-методическое пособие ВФВ/под общей редакцией В.В. Костюкова, В.В. Нирки, Е.В. Фомина. – Москва: ВФВ., 2020. – Вып № 27.-92 с.
3. Пляжный волейбол. - Учебно-методическое пособие ВФВ/под общей редакцией В.В. Костюкова, В.В. Нирки, Е.В. Фомина. – Москва: ВФВ., 2019. – Вып № 25.-83 с.

### 6.2 дополнительная литература

1. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»)/ Под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина-М.: 2016.-210 с.
2. Хемберг С. Пляжный волейбол. Руководство / С. Хёмберг, А. Папагеоргиу - Пер. с англ.- М.:Терра- Спорт, 2004.-328 с.
3. Костюков В. В., Пляжный волейбол: учебное пособие. / В.В. Костюков - М.: «Советский спорт», 2005.-156 с.
4. Мааев Х.К. Пляжный волейбол в школе и вузе (организация и проведение тренировочно-соревновательного процесса) / Х.К. Мааев, К.А. Дашаев, В.В. Костюков. - Учебно-методическое пособие.- Грозный, 2009. – 63 с.

### 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 «Пляжный волейбол» одобрены , протокол №

## **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)

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru)

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием;
- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду ГУП;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями;

Необходимый инвентарь и оборудование для проведения практических занятий: спортивная площадка для пляжного волейбола, спортивное оборудование (разметка с укрепителями, волейбольная сетка, антенны с карманами, столбы, защита для столбов, тележки для мячей), инвентарь (мячи для пляжного волейбола, медболы весом 1 кг), флажки, счетное табло.