

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:

6b5279da4e034bffa79172803da5b4b50ca9e1

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»

(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

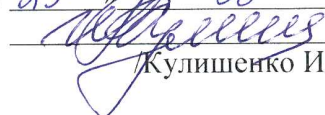
Факультет физической культуры

Кафедра спортивных игр, гимнастики и единоборств

Согласовано

деканом факультета

« 29 » 06 2023 г.

  
Кулишенко И.В./

## Рабочая программа дисциплины

Волейбол

### Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

### Профиль:

Физическая культура

### Квалификация

Бакалавр

### Формы обучения

Очная, заочная

Согласовано учебно-методической комиссией  
факультета физической культуры

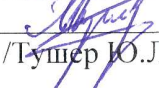
Протокол « 29 » 06 2023 г. № 4

Председатель УМКом 

/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой спортивных  
игр, гимнастики и единоборств

Протокол от « 26 » 06 2023 г. № 9

И.о. зав. кафедрой 

/Тушер Ю.И./

Мытищи

2023

Авторы-составители:

Киселева И.В. доц, 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 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.02.18 г. №121.

Дисциплина входит в модуль «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания» 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.....                                 | 6  |
| 3. Объем и содержание дисциплины.....                                                          | 6  |
| 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....                     | 11 |
| 5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине..... | 12 |
| 6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....                                 | 36 |
| 7. Методические указания по освоению дисциплины.....                                           | 38 |
| 8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....    | 38 |
| 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....                                         | 38 |

## 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 общекультурных и профессиональных компетенций бакалавров физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль: «Физическая культура».

#### **Задачи дисциплины:**

Изучить историю возникновения и развития игры, правил соревнований, технико-тактических действия волейбола.

Овладеть техническими приемами игры и тактическими действиями.

Овладеть методикой обучения технико-тактическим действиям в волейболе.

Приобрести опыт планирования содержания уроков физической культуры по волейболу в школе на основе разработки плана-конспекта.

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

### 1.2. 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.

ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач.

ПК-7. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в модуль «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания» 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: физиология физкультурной деятельности, возрастная анатомия, физиология и культура здоровья, теория и методика физического воспитания.

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения производственной практики (педагогической практики), освоения дисциплины «Теория и методика физического воспитания», 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:                   | 58.2           | 36.2    |
| Лекции                               | 12             | 8       |

|                                              |     |     |
|----------------------------------------------|-----|-----|
| Практические занятия                         | 46  | 28  |
| из них, в форме практической подготовки      | 46  | 28  |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,2 | 0,2 |
| Зачет                                        | 0.2 | 0.2 |
| Самостоятельная работа                       | 6   | 28  |
| 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 5 семестре.

### 3.2.Содержание дисциплины

#### По очной форме обучения

| Наименование разделов (тем)<br>Дисциплины с кратким содержанием                                                                                                                                                                                                                                               | Кол-во часов |                      |                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-----------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Лекции       | Практические занятия | из них, в форме практической подготовки |
| 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.                                                                                                                                                     | 2            |                      |                                         |
| Тема 2. Техника приемов защиты и нападения в волейболе. (Анализ техники приемов защиты и нападения)                                                                                                                                                                                                           | 2            |                      |                                         |
| Тема 3. Тактические действия защиты и нападения в волейболе. (Характеристика индивидуальных, групповых и командных тактических действий.)                                                                                                                                                                     | 2            |                      |                                         |
| Тема 4. Методика обучения техническим действиям в волейболе. (Основы обучения двигательным действиям в волейболе. Средства и методы обучения)                                                                                                                                                                 | 2            |                      |                                         |
| 4 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |                      |                                         |
| Тема 5 Методика обучения тактическим действиям в волейболе. (Средства и методы обучения).                                                                                                                                                                                                                     | 2            |                      |                                         |
| Тема 6. Педагогический анализ урока физической культуры по волейболу. (Структура урока, содержание его частей)                                                                                                                                                                                                | 2            |                      |                                         |
| Раздел II.Обучение техническим приемам игры в волейболе.                                                                                                                                                                                                                                                      |              |                      |                                         |
| Тема 1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Методика обучения волейбольным стойкам, стартовым стойкам, перемещениям и остановкам в волейболе. Методика обучения передаче мяча двумя руками сверху. (Обучение исходному положению, работе рук и ног, выполнению приема на месте, после перемещений) |              | 2                    | 2                                       |
| Тема 2. Методика обучения приему мяча снизу двумя руками. (Обучение исходному положению, работе рук и ног, выполнению приема на месте, после перемещений)                                                                                                                                                     |              | 2                    | 2                                       |
| Тема 3. Методика обучения подачам разными способами и их разновидностям. (Обучение подбросу, замаху и ударному движению)                                                                                                                                                                                      |              | 2                    | 2                                       |
| Тема 4. Методика обучения приему подач различными способами (сверху, снизу). (Обучение перемещениям для выхода к мячу и обработке мяча)                                                                                                                                                                       |              | 2                    | 2                                       |
| Тема 5. Методика обучения нападающему удару (ударное движение) и действиям в защите. (Обучение замаху и ударному движению; перемещениям, остановке и обработке мяча в защите)                                                                                                                                 |              | 2                    | 2                                       |
| Тема 6. Методика обучения нападающему удару (разбег, напрыгивание) и                                                                                                                                                                                                                                          |              | 2                    | 2                                       |

|                                                                                                                                                                         |           |           |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| действиям в защите.(Обучение разбегу, прыжке. Перемещениям и остановке для защитных действий и обработке мяча)                                                          |           |           |           |
| Тема 7. Методика обучения одиночному блокированию. (Обучение исходному положению, перемещению, остановке с выносом рук, постановке рук при блокировании, приземлению).  |           | 2         | 2         |
| Тема 8. Методика обучения групповому блокированию. (Обучение взаимодействиям между блокирующими при постановке двойного блока)                                          |           | 2         | 2         |
| Тема 9. Методика обучения обманному удару и страховке. (Обучение обработке мяча при действиях на страховке и обработке мяча при обманном ударе)                         |           | 2         | 2         |
| Раздел III.Обучение тактическим действиям в волейболе.                                                                                                                  |           |           |           |
| Тема1. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении. (Обучение оценке игровых действий, выбору способа атаки, направления полета мяча)            |           | 4         | 4         |
| Тема 2. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в защите (Обучение оценке игровых действий, выбору места для защитных действий, способа обработки мяча)  |           | 4         | 4         |
| Тема 3. Методика обучения групповым тактическим действиям в нападении. (Обучение взаимодействиям между связующим игроком и нападающими, нападающих игроков между собой) |           | 4         | 4         |
| Тема 4. Методика обучения групповым тактическим действиям в защите. (Обучение взаимодействиям защитников между собой, защитников и блокирующих)                         |           | 4         | 4         |
| Тема 5. Методика обучения командным тактическим действиям в нападении (Атака со второй передачи через игрока передней линии 3 зоны).                                    |           | 4         | 4         |
| Тема 6. Методика обучения командным тактическим действиям в защите (Система обороны при страховке блока центральным игроком задней линии).                              |           | 4         | 4         |
| Тема 7. Методика обучения командным тактическим действиям в защите (система обороны при страховке блока крайним игроком задней линии).                                  |           | 4         | 4         |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                                            | <b>12</b> | <b>46</b> | <b>46</b> |

#### 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 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.                                                                    | 2                |
| Тема 5. Обучение нападающему удару (ударное движение) и действиям в защите. (Обучение                                                                                                                                                                                                         | Разучить замах и ударное движение в нападающем ударе и                                                                                                                                                                 | 2                |

|                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                             |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| замаху и ударному движению; перемещениям, остановке и обработке мяча в защите, средства и методы обучения)                                                                                           | перемещения, остановку и обработку мяча при действиях в защите. Изучить средства и методы обучения.                                                                                         |   |
| Тема 6. Обучение нападающему удару (разбег, прыгивание) и действиям в защите.(Обучение разбегу, прыжке. Перемещениям и остановке для защитных действий и обработке мяча, средства и методы обучения) | Разучить разбег, прыгивание 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. (Обучение оценке игровых действий, выбору способа атаки, средства и методы обучения)                                              | Изучить индивидуальные тактические действия в нападении. Научиться оценке игровых действий, выбору способа атаки. Изучить средства и методы обучения.                                       | 4 |
| Тема 2. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в защите (Обучение оценке игровых действий, выбору места для защитных действий, способа обработки мяча)                               | Изучить индивидуальные тактические действия в защите. Научиться выбору места для защитных действий, способа обработки мяча. Изучить средства и методы обучения.                             | 4 |
| 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.      | 4 |
| 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                                                                           | 4 |

|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                                                                                                                                                           | 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 оборону при страховке блока крайним игроком задней линии. Изучить средства и методы обучения. | 4  |
| Итого часов                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                 | 46 |

### По заочной форме обучения

| Наименование разделов (тем)<br>Дисциплины с кратким содержанием                                                                                                                                                                                                                                | Кол-во часов |                      |                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-----------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Лекции       | Практические занятия | 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.                                                                                                                                      | 4            |                      |                                         |
| Тема 2. Техника приемов защиты и нападения в волейболе. (Анализ техники приемов защиты и нападения)                                                                                                                                                                                            |              |                      |                                         |
| Тема 3. Тактические действия защиты и нападения в волейболе. (Характеристика индивидуальных, групповых и командных тактических действий.)                                                                                                                                                      |              |                      |                                         |
| 5 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4            |                      |                                         |
| Тема 4. Методика обучения техническим действиям в волейболе. (Основы обучения двигательным действиям в волейболе. Средства и методы обучения)                                                                                                                                                  |              |                      |                                         |
| Тема 5 Методика обучения тактическим действиям в волейболе. (Средства и методы обучения).                                                                                                                                                                                                      |              |                      |                                         |
| Тема 6. Педагогический анализ урока физической культуры по волейболу. (Структура урока, содержание его частей)                                                                                                                                                                                 |              |                      |                                         |
| Раздел II. Обучение техническим приемам игры в волейболе.                                                                                                                                                                                                                                      |              |                      |                                         |
| Тема 1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Изучение волейбольных стоек, стартовых стоек, перемещений и остановок в волейболе. Методика обучения передаче мяча двумя руками сверху. (Обучение исходному положению, работе рук и ног, выполнению приема на месте, после перемещений) |              | 14                   | 14                                      |
| Тема 2. Методика обучения приему мяча снизу двумя руками. (Обучение исходному положению, работе рук и ног, выполнению приема на месте, после перемещений)                                                                                                                                      |              |                      |                                         |
| Тема 3. Методика обучения подачам разными способами и их разновидностям. (Обучение подбросу, замаху и ударному движению)                                                                                                                                                                       |              |                      |                                         |
| Тема 4. Методика обучения приему подач различными способами (сверху, снизу). (Обучение перемещениям для выхода к мячу и обработке мяча)                                                                                                                                                        |              |                      |                                         |
| Тема 5. Методика обучения нападающему удару (ударное движение) и действиям в защите. (Обучение замаху и ударному движению; перемещениям, остановке и обработке мяча в защите)                                                                                                                  |              |                      |                                         |
| Тема 6. Методика обучения нападающему удару (разбег, напрыгивание) и действиям в защите. (Обучение разбегу, напрыжке. Перемещениям и остановке для защитных действий и обработке мяча)                                                                                                         |              |                      |                                         |



|                                                                                                                                                                         |   |    |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|
| Тема 7. Методика обучения одиночному блокированию. (Обучение исходному положению, перемещению, остановке с выносом рук, постановке рук при блокировании, приземлению).  |   |    |    |
| Тема 8. Методика обучения групповому блокированию. (Обучение взаимодействиям между блокирующими при постановке двойного блока)                                          |   |    |    |
| Тема 9. Методика обучения обманному удару и страховке. (Обучение обработке мяча при действиях на страховке и обработке мяча при обманном ударе)                         |   |    |    |
| Раздел III. Обучение тактическим действиям в волейболе.                                                                                                                 |   |    |    |
| Тема 1. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении. (Обучение оценке игровых действий, выбору способа атаки, направления полета мяча)           |   | 14 | 14 |
| Тема 2. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в защите (Обучение оценке игровых действий, выбору места для защитных действий, способа обработки мяча)  |   |    |    |
| Тема 3. Методика обучения групповым тактическим действиям в нападении. (Обучение взаимодействиям между связующим игроком и нападающими, нападающих игроков между собой) |   |    |    |
| Тема 4. Методика обучения групповым тактическим действиям в защите. (Обучение взаимодействиям защитников между собой, защитников и блокирующих)                         |   |    |    |
| Тема 5. Методика обучения командным тактическим действиям в нападении (Атака со второй передачи через игрока передней линии 3 зоны).                                    |   |    |    |
| Тема 6. Методика обучения командным тактическим действиям в защите (Система обороны при страховке блока центральным игроком задней линии).                              |   |    |    |
| Тема 7. Методика обучения командным тактическим действиям в защите (система обороны при страховке блока крайним игроком задней линии).                                  |   |    |    |
| Итого                                                                                                                                                                   | 8 | 28 | 28 |

#### ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

| Тема                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Задание на практическую подготовку                                                                                                                                                                                     | количество часов |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 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) | 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. | 14               |
| 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.                                        | 14 |
| 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. |    |
| 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. (Обучение оценке игровых действий, выбору способа атаки, средства и методы обучения)                                                   | Изучить индивидуальные тактические действия в нападении. Научиться оценке игровых действий, выбору способа атаки. Изучить средства и методы обучения.                                       |    |
| Тема 2. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в защите (Обучение оценке игровых действий, выбору места для защитных действий, способа обработки мяча)                                    | Изучить индивидуальные тактические действия в защите. Научиться выбору места для защитных действий, способа обработки мяча. Изучить 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)                 | 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                                                                                                                            | Изучить командные тактические действия в защите. Разучить                                                                                                                                   |    |

|                                                                            |                                                                                                       |    |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| страховке блока крайним игроком задней линии, средства и методы обучения). | систему оборону при страховке блока крайним игроком задней линии. Изучить средства и методы обучения. |    |
| Итого часов                                                                |                                                                                                       | 28 |

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

| Темы для самостоятельного изучения                                    | Изучаемые вопросы                                                                                                                                                                          | Количество часов<br>Очная/заочная | Формы самостоятельной работы                                                    | Методические обеспечения                   | Формы отчетности                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 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.                                          | 1/7                               | Написание реферата                                                              | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат                                                            |
| Тактические действия в волейболе.                                     | Характеристика индивидуальных, групповых, командных тактических действий в защите и нападении. Методика обучения тактическим действиям на уроках физической культуры по волейболу в школе. | 1/7                               | Написание реферата                                                              | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат                                                            |
| Анализ содержания и построения урока физической культуры по волейболу | Постановка цели и задач урока физической культуры по волейболу его логическое построение. Определение содержания частей урока по волейболу. Определение параметров нагрузки на уроке.      | 2/7                               | Разработка плана-конспекта урока физической культуры по волейболу.              | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | План-конспект урока физической культуры по волейболу               |
| Технические приемы игры в волейболе.                                  | Анализ техники выполнения волейбольных приемов защиты и нападения. Фазовая структура приемов.                                                                                              | 2/7                               | Составление таблицы фазовой структуры волейбольных приемов защиты и нападения). | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Таблица фазовой структуры волейбольных приемов защиты и нападения. |
|                                                                       | Итого:                                                                                                                                                                                     | 6/28                              |                                                                                 |                                            |                                                                    |

#### 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 |
| ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач. | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа |
| ПК-7. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной 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 -основные принципы, средства и методы обучения и начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной тренировки) в волейболе; -средства и методы общей специальной физической подготовки; -методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся волейболом.<br>Умеет - подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы обучения волейболу, развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки в волейболе; -оценивать эффективность занятий волейболом с позиции их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья                                                                                                          | Тестовое задания                                                                                    | Шкала оценивания тестовых заданий                                                                            |
|                         | Продвинутый              | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа | Знает -основные принципы, средства и методы обучения и начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной тренировки) в волейболе; -средства и методы общей специальной физической подготовки; -методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся волейболом.<br>Умеет - подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы обучения волейболу, развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки в волейболе; -оценивать эффективность занятий волейболом с позиции их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья<br>Владеет - навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Волейбол»; - | Практическая подготовка (контрольные нормативы по технической подготовленности)<br>Тестовое задания | Шкала оценивания практической подготовки (технической подготовленности)<br>Шкала оценивания тестовых заданий |

|      |             |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------|-------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |             |                                                          | навыками и опытом составления комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ПК-1 | Пороговый   | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа | <p>Знает -структуру, состав и дидактические единицы предметной области «Волейбол» предмета научно-теоретические основы волейбола; -основы техники и тактики волейбола; -методику обучения волейболу; -особенности и методику преподавания волейбола в различных звеньях системы физического воспитания, включая организацию и проведение соревнований по волейболу.</p> <p>Умеет – формулировать цели и задачи преподавания волейбола в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС НОО, ФГОС СОО и ФГОС ООО и учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий;</p> <p>- подбирать и применять на занятиях волейболом адекватные поставленным целям и задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приемы работы с занимающимися;</p> <p>- оценивать эффективность занятий волейболом, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения</p> | <p>План- конспект урока физической культуры по волейболу.</p> <p>Проведение упражнений для обучения технико-тактическим действиям волейбола на занятии в учебной группе</p> <p>Реферат</p> <p>Тестовое задания</p> <p>Таблица фазовой структуры волейбольных приемов защиты и нападения.</p>                                | <p>Шкала оценивания плана-конспекта урока физической культуры по волейболу.</p> <p>Шкала оценивания проведения упражнений для обучения технико-тактическим действиям волейбола на занятии в учебной группе</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> <p>Шкала оценивания тестовых заданий</p> <p>Шкала оценивания таблицы фазовой структуры волейбольных приемов защиты и нападения.</p> |
|      | Продвинутый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа | <p>Знает -структуру, состав и дидактические единицы предметной области «Волейбол»; научно-теоретические основы волейбола; -основы техники и тактики волейбола; -методику обучения волейболу; -особенности и методику преподавания волейбола в различных звеньях системы физического воспитания, включая организацию и проведение соревнований по волейболу.</p> <p>Умеет – формулировать цели и задачи преподавания волейбола в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС НОО, ФГОС СОО и ФГОС ООО и учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий;</p> <p>- подбирать и применять на занятиях волейболом адекватные поставленным целям и задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приемы работы с занимающимися;</p> <p>- оценивать эффективность занятий волейболом, анализировать технику</p>                                                                                                                                               | <p>План- конспект урока физической культуры по волейболу.</p> <p>Проведение упражнений для обучения технико-тактическим действиям волейбола на занятии в учебной группе</p> <p>Реферат</p> <p>Тестовое задания</p> <p>Таблица фазовой структуры волейбольных приемов защиты и нападения.</p> <p>Практическая подготовка</p> | <p>Шкала оценивания плана-конспекта урока физической культуры по волейболу.</p> <p>Шкала оценивания проведения упражнений для обучения технико-тактическим действиям волейбола на занятии в учебной группе</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> <p>Шкала оценивания тестовых заданий</p> <p>Шкала оценивания таблицы фазовой структуры волейбольных</p>                             |

|      |             |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------|-------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |             |                                                                     | <p>двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения</p> <p>Владеет -навыками и опытом отбора учебного содержания занятий волейболом для их реализации в различных формах в соответствии с требованиями ФГОС НОО, ФГОС СОО и ФГОС ООО;</p> <p>- навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий по волейболу, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС НОО, ФГОС СОО и ФГОС ООО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;</p> <p>- навыками организации и проведения соревнований по волейболу;</p> <p>- навыками и опытом использования терминологии по волейболу, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий</p> | (контрольные нормативы по технической подготовленности)                                                                                                                                                                                                                                      | <p>приемов защиты и нападения.</p> <p>Шкала оценивания практической подготовки (технической подготовленности)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ПК-7 | Пороговые   | <p>1.Работа на учебных занятиях</p> <p>2.Самостоятельная работа</p> | <p>Знает – меры профилактики детского травматизма;</p> <p>- факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по волейболу</p> <p>Умеет – планировать и проводить профилактические мероприятия по предупреждению детского травматизма в процессе занятий волейболом</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>План- конспект урока физической культуры по волейболу.</p> <p>Проведение упражнений для обучения технико-тактическим действиям волейбола на занятии в учебной группе</p> <p>Реферат</p> <p>Тестовое задания</p> <p>Таблица фазовой структуры волейбольных приемов защиты и нападения.</p> | <p>Шкала оценивания плана-конспекта урока физической культуры по волейболу.</p> <p>Шкала оценивания проведения упражнений для обучения технико-тактическим действиям волейбола на занятии в учебной группе</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> <p>Шкала оценивания тестовых заданий</p> <p>Шкала оценивания таблицы фазовой структуры волейбольных приемов защиты и нападения.</p> |
|      | Продвинутый | <p>1.Работа на учебных занятиях</p> <p>2.Самостоятельная работа</p> | <p>Знает – меры профилактики детского травматизма;</p> <p>- факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по волейболу</p> <p>Умеет – планировать и проводить профилактические мероприятия по предупреждению детского травматизма в процессе занятий волейболом</p> <p>Владеет – основными приемами оказания первой доврачебной помощи пострадавшим, методикой построения физиологической</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>План- конспект урока физической культуры по волейболу.</p> <p>Проведение упражнений для обучения технико-тактическим действиям волейбола на занятии в учебной</p>                                                                                                                         | <p>Шкала оценивания плана-конспекта урока физической культуры по волейболу.</p> <p>Шкала оценивания проведения упражнений для обучения технико-тактическим действиям</p>                                                                                                                                                                                                            |

|  |  |  |                                               |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|--|--|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | кривой урока физической культуры по волейболу | группе<br>Реферат<br><br>Тестовое задания<br><br>Таблица фазовой структуры волейбольных приемов защиты и нападения.<br><br>Практическая подготовка (контрольные нормативы по технической подготовленности) | волейбола на занятии в учебной группе<br><br>Шкала оценивания реферата<br><br>Шкала оценивания тестовых заданий<br><br>Шкала оценивания таблицы фазовой структуры волейбольных приемов защиты и нападения.<br><br>Шкала оценивания практической подготовки (технической подготовленности) |
|--|--|--|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

### 1. Шкала оценивания реферата.

Оценочная стоимость (4/8 балла).

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

20 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 20 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 плана-конспекта урока физической культуры по волейболу.

| баллы     | критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30 баллов | <p>задачи урока конкретны, достижимы за одно занятие и соответствуют выбранной теме. Они раскрывают цель, конкретизируют ее, определяют содержание частей занятия. Четко выстроена структура урока в соответствии с его логикой, дидактической целью занятия и закономерностями процесса обучения.</p> <p>Урок состоит из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной. Комплекс упражнений для подготовительной части учебного 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 урока соответствует теме, направлено на решение ее задач и задач учебного занятия. Каждое упражнение имеет ясную цель и задачу и направлено на решение задач учебного 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 урока направлено на решение ее задач. Четко сформулированы и прописаны все организационно-методические указания по организации занимающихся на уроке, выполнению технико-тактических действий и упражнений. Содержание учебного занятия соответствует теме и направлено на решение поставленных задач.</p> |
| 20 баллов | <p>- задачи урока достаточно конкретны, соответствуют выбранной теме. Они раскрывают цель, конкретизируют ее, определяют содержание частей урока. Выстроена структура урока в соответствии с его логикой, дидактической целью занятия и закономерностями процесса обучения.</p> <p>Урок состоит из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной. Комплекс упражнений для подготовительной части учебного 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 урока не соответствует в полной мере его теме. Не все представленные упражнения направлены на решение задач основной части и урока в целом. Выполнение упражнения имеет не совсем точное, но достаточно понятное описание. Для упражнений с мячами указывается расположение игроков в спортивном зале, на</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |



|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | <p>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 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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 10 баллов | <p>- задачи урока не достаточно конкретны, частично соответствуют выбранной теме. Они не могут в полной мере раскрыть цель, конкретизировать ее, определить содержание частей урока.</p> <p>Урок состоит из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной. Комплекс упражнений для подготовительной части учебного 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 урока не соответствует в полной мере его теме. Не все представленные упражнения направлены на решение задач основной части и учебного 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 в представленных упражнениях определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Содержание заключительной части урока 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.</p> |

**4. Шкала оценивания проведения упражнений для обучения технико-тактическим действиям волейбола на практических занятиях в своей учебной группе.**

| баллы     | критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 35 баллов | <p>- 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 деятельности, показывает высокий уровень владения волейбольной терминологией, демонстрирует правильный в методическом отношении показ техники волейбольных приемов, отдельных упражнений и их элементов. Точно и</p> |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | понятно объясняет расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, перемещения игроков, направление полета мяча и т.д. Поддерживает положительный эмоциональный фон и мотивацию при обучении техническим или тактическим действиям.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 25 баллов | - При организации и проведении упражнений соблюдены все требования к технике безопасности. Упражнения подобраны с учетом пола, возраста и уровнем подготовленности занимающихся. Проводящий хорошо руководит деятельностью занимающихся используя указания, команды и распоряжения; допускает незначительные неточности при объяснении изучаемого материала (эффективность предлагаемого способа решения двигательной задачи, предлагаемого задания (упражнения)), достаточно активно применяет различные формы словесных оценок в целях стимулирования и оценки результатов деятельности, показывает хороший уровень владения волейбольной терминологией, демонстрирует в целом правильный (с небольшими неточностями) в методическом отношении показ техники волейбольных приемов, отдельных упражнений и их элементов. Достаточно точно и понятно объясняет расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, перемещения игроков, направление полета мяча и т.д. Поддерживает положительный эмоциональный фон и мотивацию при обучении техническим или тактическим действиям.            |
| 15 баллов | - При организации и проведении упражнений соблюдены все требования к технике безопасности. Упражнения подобраны с учетом пола, возраста и уровнем подготовленности занимающихся. Проводящий удовлетворительно руководит деятельностью занимающихся используя указания, команды и распоряжения; допускает неточности при объяснении изучаемого материала (эффективность предлагаемого способа решения двигательной задачи, предлагаемого задания (упражнения)), иногда применяет различные формы словесных оценок в целях стимулирования и оценки результатов деятельности, показывает удовлетворительный уровень владения волейбольной терминологией, демонстрирует в целом правильный (со значительными неточностями) в методическом отношении показ техники волейбольных приемов, отдельных упражнений и их элементов. Не достаточно точно и понятно объясняет расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, перемещения игроков, направление полета мяча и т.д. Пытается поддерживать положительный эмоциональный фон и мотивацию при обучении техническим или тактическим действиям. |

## 5. Шкала оценивания практической подготовки (контрольные нормативы по технической подготовленности).

Выполнение одного норматива оценивается 5 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 | 5 баллов          |

|    |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |
|----|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|    |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |
| 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)                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>5 баллов</b> |
| 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.                      | <b>5 баллов</b> |
| 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. | <b>5 баллов</b> |
| 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.      | <b>5 баллов</b> |

## 8. Шкала оценивания тестовых заданий.

Оценка результатов тестирования:

студенты, ответившие правильно на 8 вопросов и больше в тестах № 1,2,3 получают 10 баллов за каждый тест (всего за 3 теста максимум 12 баллов), студенты, ответившие правильно на 6-7 вопросов получают 7 баллов, студенты, ответившие правильно на 4-5 вопросов получают 4 балла, на 3 и меньше считаются не выполнившими тест и получают 0 баллов (з/о студенты, ответившие правильно на 8 вопросов и больше в тестах № 1,2,3 получают 4 балла за каждый тест (всего за 3 теста максимум 12 баллов), студенты, ответившие правильно на 6-7 вопросов получают 3 балла, студенты, ответившие правильно на 4-5 вопросов получают 2 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**

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. Научиться оценке игровых действий, выбору способа атаки. Изучить средства и методы обучения.
11. Изучить индивидуальные тактические действия в защите. Научиться выбору места для защитных действий, способа обработки мяча. Изучить средства и методы обучения.
12. Изучить групповые тактические действия в нападении. Разучить взаимодействия между связующим игроком и нападающими, нападающих игроков между собой. Изучить средства и методы обучения.
13. Изучить групповые тактические действия в защите. Разучить взаимодействия защитников между собой, защитников и блокирующих. Изучить средства и методы обучения.
14. Изучить командные тактические действия в нападении. Научиться выполнять атакующие действия со второй передачи через игрока передней линии 3 зоны. Изучить средства и методы обучения.
15. Изучить командные тактические действия в защите. Разучить систему обороны при страховке блока центральным игроком задней линии. Изучить средства и методы обучения.
16. Изучить командные тактические действия в защите. Разучить систему обороны при страховке блока крайним игроком задней линии. Изучить средства и методы обучения.

#### **2. Примерная тематика рефератов:**

*Темы рефератов по разделу «Основы волейбола».*

1. История возникновения и развития волейбола в мире.
2. История возникновения и 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.

*Темы рефератов по разделу «Обучение тактическим действиям в волейболе».*

1. Анализ тактических действий в волейболе при приеме подач и методика обучения на уроках физической культуры в школе.
2. Анализ тактических действий в волейболе при игре в защите и методика обучения на уроках физической культуры в школе.
3. Анализ тактических действий в волейболе при выполнении блокирования и методика обучения на уроках физической культуры в школе.
4. Анализ тактических действий в волейболе при действиях на страховке своих нападающих и методика обучения на уроках физической культуры в школе.
5. Анализ тактических действий в нападении и методика обучения на уроках физической культуры в школе.
6. Анализ командных тактических действий в нападении и методика обучения на уроках физической культуры в школе (организация атаки через связующего игрока находящегося на передней линии в зоне 3).
7. Анализ командных тактических действий в защите и методика обучения на уроках физической культуры в школе (страховка углом вперед).
8. Анализ командных тактических действий в защите и методика обучения на уроках физической культуры в школе (страховка углом назад).

### **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 и методика обучения.
6. Анализ техники выполнения передачи двумя руками сверху различными способами и методика обучения.
7. Анализ техники выполнения передачи двумя руками снизу и методика обучения.
8. Анализ техники выполнения подач различными способами и методика обучения.
9. Анализ техники выполнения приема подач различными способами (сверху, снизу) и методика обучения.
10. Анализ техники выполнения нападающего удара различными способами, и его разновидностей и методика обучения.
11. Анализ техники защитных действий при различных нападающих ударах и методика обучения.
12. Анализ техники выполнения блокирования (одиночного, группового) и методика обучения.
13. Разновидности страховки (страховка за блоком, страховка нападающего, самостраховка при нападении и блокировании, страховка в приеме подачи и нападающих ударов) и методика обучения.
14. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении и методика обучения.
15. Характеристика индивидуальных тактических действий в защите в приеме подач и методика обучения.
16. Характеристика индивидуальных тактических действий в защите при приеме

- нападающих ударов и методика обучения.
17. Характеристика индивидуальных тактических действий при блокировании и методика обучения.
  18. Характеристика индивидуальных тактических действий при страховке своих нападающих и методика обучения.
  19. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении и методика обучения.
  20. Характеристика групповых тактических действий в приеме подач и методика обучения.
  21. Характеристика групповых тактических действий при блокировании и методика обучения.
  22. Характеристика групповых тактических действий в защите при приеме нападающих ударов и методика обучения.
  23. Характеристика групповых тактических действий при страховке своих нападающих и методика обучения.
  24. Характеристика групповых тактических действий в нападении (взаимодействия связующего игрока и нападающего, нападающих между собой) и методика обучения.
  25. Характеристика командных тактических действий в нападении (организация атаки через связующего игрока передней линии зоны 3) и методика обучения.
  26. Характеристика командных тактических действий в защите (страховка углом вперед) и методика обучения.
  27. Характеристика командных тактических действий в защите (страховка углом назад) и методика обучения.

#### **4. Примерная тематика для написания плана-конспекта урока физической культуры 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 защите (страховка углом вперед).

### **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. Задание по проведению упражнений для обучения технико-тактическим действиям в волейболе на практических занятиях в своей учебной группе.**

При организации и проведении упражнений необходимо соблюдать все требования к технике безопасности. Упражнения подобраны с учетом пола, возраста и уровнем подготовленности занимающихся. Проводящий должен руководить деятельностью занимающихся используя указания, команды и распоряжения; четко объяснять изучаемый материал (эффективность предлагаемого способа решения двигательной задачи, предлагаемого задания (упражнения)), активно применять различные формы словесных оценок в целях стимулирования и оценки результатов тренировочной деятельности, показывать высокий уровень владения волейбольной терминологией, демонстрировать правильный в методическом отношении показ техники волейбольных приемов, отдельных упражнений и их элементов. Точно и понятно объяснять расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, перемещения игроков, направление полета мяча и т.д. Поддерживать положительный эмоциональный фон и мотивацию при обучении техническим или тактическим действиям.

### **8. Тестирование.**

#### *Тест №1*

#### Вопрос 1.

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

А части урока

Б содержание урока

В дозировка

Г организационно-методические указания

Правильный ответ: а, б, в, г

#### Вопрос 2

При составлении плана- конспекта урока 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 урока 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 урока по волейболу предусмотрено обучение техническим приемам игры?

- А подготовительной
- Б основной
- В главной
- Г заключительной

Правильный ответ: б

Вопрос 6

В какой части урока по волейболу занимающиеся выполняют основной объем нагрузки?

- А Вводно-подготовительная часть
- Б заключительная часть
- В основная часть
- Г ОРУ используются во всех частях урока

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: d, 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, d, с, b

### Вопрос 5

В каких случаях судья зафиксирует ошибку?

Выберите один или несколько ответов:

- а. последовательные соприкосновения при блокировании одним блокирующим во время одного действия
- б. мяч касается различных частей тела одновременно во время одного действия
- с. 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 блокировать индивидуально или коллективно
- b. игрок задней линии принимает участие в состоявшемся блоке
- c. блокирующий касается мяча в пространстве соперника одновременно с атакующим ударом соперника
- d. выполняется блокирование обманного удара соперника
- e. 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 учителя одним учащимся

Правильный ответ: б

#### Вопрос 3

Подготовительная часть урока по волейболу решает следующие задачи...?

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

Б функциональное вращивание (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 урока

Г обеспечивает постепенное снижение нагрузки

Правильный ответ: а, б, в

#### Вопрос 4.

Заключительная часть урока 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 урока может решать следующие задачи...?

А повышение уровня физической подготовленности

Б обучение техническим приемам защиты и нападения и их совершенствование

В обучение тактическим действием в защите и нападении и их совершенствование

Г функциональное вращивание (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 физического воспитания 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) общеподготовительные

б) различные виды спорта

в) подводящие упражнения

г) специальные упражнения для развития специальных физических качеств

Правильный ответ: в

Вопрос 8

Какой метод физического воспитания 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 обучения 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 урока?

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 (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

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 3 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Формами текущего контроля (4 семестр) являются разработка плана-конспекта урока физической культуры по волейболу, проведение упражнений для обучения технико-тактическим действиям волейбола на практических занятиях в своей учебной группе, ответ на два устных контрольных вопроса

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 3 семестра 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    | <p>обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:</p> <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.

| Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины | Оценка по дисциплине |
|--------------------------------------------------------------|----------------------|
| 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. Ерёмина, 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»

## **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.