

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:  
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

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.  
  
/Кулищенко И.В./

**Рабочая программа дисциплины**

Пляжный волейбол

**Направление подготовки**

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**Профиль:**

Физическая культура и дополнительное образование

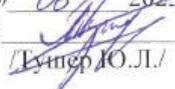
**Квалификация**

Бакалавр

**Форма обучения**

Очная

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   
/Лутшер Ю.Л./

Мытищи  
2023

Авторы-составители:  
Киселева И.В. доц, Мастер спорта России по волейболу  
Киселев А.В. ст. преподаватель

Рабочая программа дисциплины «Пляжный волейбол» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ России от 22.02.2018 г. № 125.

Дисциплина входит в модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

## 1.1. Цель и задачи дисциплины

**Целью освоения дисциплины** «Пляжный волейбол» является изучение вопросов теории пляжного волейбола, овладение техническими приемами и тактическими действиями игры, поддержание должного уровня физической подготовленности, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для формирования компетенций.

### **Задачи дисциплины:**

Изучить историю возникновения и развития игры, правила соревнований.

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

Овладеть техническими приемами и тактическими действиями пляжного волейбола.

Приобрести первичный опыт судейства игр по пляжному волейболу.

Приобрести компетенции, необходимые для ведения успешной профессиональной деятельности.

## 2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

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

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

При ее освоении необходимы знания, умения и компетенции полученные в результате изучения других дисциплин: анатомия человека, биохимия человека, физиология физкультурной деятельности, теория и методика физической культуры, Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания.

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения производственной практики (педагогической практики), изучения теории и методики физической культуры, освоения дисциплины Методика преподавания предмета «Физическая культура»

## 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|--|----------------|
|  | Очная          |
| Объем дисциплины в часах                     | 40             |
| Контактная работа:                           | 30,2           |
| Лекции                                       | 6              |
| Практические занятия                         | 24             |
| из них, в форме практической подготовки      | 24             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0.2            |
| Зачет  | 0.2            |
| Самостоятельная работа                       | 2              |
| Контроль                                     | 7.8            |

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

### 3.2. Содержание дисциплины

#### По очной форме обучения

| Наименование разделов (тем)<br>Дисциплины с кратким содержанием   | Лекции | Практические занятия |   |
|---|--------|----------------------|---|
|   |        | Общее кол-во         | Из них, в форме практической подготовки |
| Раздел I. Основы пляжного волейбола   |        |                      |   |
| 3 семестр   |        |                      |   |
| Тема 1. Возникновение и развитие игры. Характеристика игры, основные понятия и терминология. Правила игры. Техника безопасности на занятиях по пляжному волейболу.  | 2      |                      |   |
| Тема 2. Техника приемов защиты в пляжном волейболе. (Анализ техники приемов защиты) Техника приемов нападения в пляжном волейболе. (Анализ техники приемов нападения)   | 2      |                      |   |
| Тема 3. Тактические действия нападения в пляжном волейболе. (Характеристика индивидуальных, и командных тактических действий.) Тактические действия защиты в пляжном волейболе. (Характеристика индивидуальных, и командных тактических действий.)  | 2      |                      |   |
| Раздел II Обучение техническим приемам игры в пляжном волейболе.  |        |                      |   |
| Тема 1. Изучение волейбольных стоек, стартовых стоек, перемещений и остановок в пляжном волейболе. Обучение передаче мяча двумя руками сверху на месте, после перемещений. (Обучение исходному положению, работе рук и ног, выполнению приема на месте, после перемещений)  |        | 2                    | 2                                       |
| Тема 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений. (Обучение исходному положению, работе рук и ног, выполнению приема на месте, после перемещений)   |        | 2                    | 2                                       |
| Тема 3. Обучение подачам разными способами и их разновидностям. (Обучение подбросу, замаху и ударному движению)   |        | 2                    | 2                                       |
| Тема 4. Обучение приему подачи различными способами (сверху, снизу). (Обучение перемещениям для выхода к мячу и обработке мяча)   |        | 2                    | 2                                       |
| Тема 5. Обучение нападающему удару (ударное движение) и действиям в защите. (Обучение замаху и ударному движению; перемещениям, остановке и обработке мяча в защите)  |        | 2                    | 2                                       |
| Тема 6. Обучение нападающему удару (разбег, напрыгивание) и действиям в защите. (Обучение разбегу, напрыжке, перемещениям и остановке для защитных действий и обработке мяча)   |        | 2                    | 2                                       |
| Тема 7. Обучение одиночному блокированию. (Обучение исходному положению, перемещению, остановке с выносом рук, постановке рук при блокировании, приземлению, средствам и методам обучения).   |        | 2                    | 2                                       |
| Тема 8. Обучение специфическому приему пляжного волейбола «краб» (передача мяча одной рукой, согнутыми фалангами сомкнутых пальцев) Обучение специфическому приему пляжного волейбола «домик» (передача мяча двумя руками, ребрами сомкнутых под углом ладоней)   |        | 2                    | 2                                       |
| Тема 9. Обучение нападающему удару «накатом». (Обучение обработке мяча при ударе «накатом»)   |        | 2                    | 2                                       |
| Тема 10. Обучение нападающему удару с переводом. (Обучение обработке мяча при ударе с переводом)  |        | 2                    | 2                                       |
| Раздел III. Обучение тактическим действиям в пляжном волейболе.   |        |                      |   |
| Тема 1. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении без блока, с блоком. (Обучение оценке игровых действий, выбору способа атаки) Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите (без блока (с блоком) при нападающем ударе, обманном ударе, перебросах). (Обучение оценке игровых действий, выбору способа защиты, выбору места для защитных действий) |        | 2                    | 2                                       |
| Тема 2. Обучение командным тактическим действиям в защите (без блока, с   |        | 2                    | 2                                       |

|  |    |    |    |
|--|----|----|----|
| блоком). (Обучение оценке игровых действий, выбору способа защиты, выбору места для защитных действий) Обучение командным тактическим действиям в нападении (без блока, с блоком). (Обучение оценке игровых действий, выбору способа защиты, выбору места для защитных действий) |    |    |    |
| Итого  | 10 | 24 | 24 |

### Практическая подготовка

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

|   |  |    |
|---|--|----|
| Тема 9 Обучение нападающему удару «накатом». (Обучение обработке мяча при ударе «накатом»)  | Развитие качеств необходимых для овладения техникой и тактикой игры: прыжковой ловкости, прыгучести. Разучить замах и ударное движение.  | 2  |
| Тема 10 Обучение нападающему удару с переводом. (Обучение обработке мяча при ударе с переводом)   | Развитие качеств необходимых для овладения техникой и тактикой игры: прыжковой ловкости, специальной выносливости (к скоростно-силовым усилиям). Разучить замах и ударное движение.  | 2  |
| Тема 1. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении без блока, с блоком. (Обучение оценке игровых действий, выбору способа атаки) Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите (без блока (с блоком) при нападающем ударе, обманном ударе, перебросах). (Обучение оценке игровых действий, выбору способа защиты, выбору места для защитных действий) | Развитие качеств необходимых для овладения техникой и тактикой игры: прыжковой ловкости, быстроты перемещений в ответных действиях на сигналы, быстроты реакции и ориентировки. Научиться оценивать игровые действия, выбирать способ атаки, направление атаки. Научиться оценивать игровые действия, выбирать способ защиты, выбирать место для защитных действий)  | 2  |
| Тема 2 Обучение командным тактическим действиям в защите (без блока, с блоком). (Обучение оценке игровых действий, выбору способа защиты, выбору места для защитных действий) Обучение командным тактическим действиям в нападении (без блока, с блоком). (Обучение оценке игровых действий, выбору способа защиты, выбору места для защитных действий)                       | Развитие качеств необходимых для овладения техникой и тактикой игры: быстроты реакции и ориентировки, умения пользоваться боковым зрением, быстроты перемещений в ответных действиях на сигналы, специальной выносливости (прыжковой). Научиться оценивать игровые действия, выбирать способ атаки, направление атаки. Научиться оценивать игровые действия, выбирать способ защиты, выбирать место для защитных действий) | 2  |
| Всего часов   |  | 24 |

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

| Темы для самостоятельного изучения                                    | Изучаемые вопросы   | Количество часов | Формы самостоятельной работы | Методическое обеспечение                   | Формы отчетности |
|---|---|------------------|------------------------------|--|------------------|
| История возникновения и развития пляжного волейбола в мире, СССР, РФ. | Знаменитые отечественные и зарубежные тренеры, пляжные волейболисты и их вклад в развитие волейбола<br>Эволюция правил и технико-тактических действий игры. | 0.5              | Написание реферата           | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат          |
| Тактические действия в пляжном волейболе                              | Характеристика индивидуальных, командных тактических действий в   | 1                | Написание реферата           | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат          |

|   |   |     |   |  |                       |
|---|---|-----|---|--|-----------------------|
|   | защите и нападении.   |     |   |  |                       |
| Судейство учебных игр по пляжному волейболу на практических занятиях в учебной группе | Правила соревнований, особенности их трактовки; судейские жесты определение ошибок при выполнении технико-тактических действий. | 0.5 | Подготовка к судейству учебных игр по пляжному волейболу на практических занятиях по волейболу в своей учебной группе | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Судейство учебных игр |

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

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

| Код и наименование компетенции   | Этапы формирования                                       |
|--|--|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа |

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

| Оцениваемые компетенции | Уровень сформированности | Этап формирования  | Описание показателей   | Критерии оценивания              | Шкала оценивания  |
|-------------------------|--------------------------|--|--|----------------------------------|---|
| УК-7                    | Пороговый                | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа | Знает -основные принципы, средства и методы обучения и начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной тренировки) в пляжном 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 пляжным волейболом.<br>Умеет - подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы обучения пляжному волейболу, развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) | Реферат<br>Судейство учебных игр | Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания судейства учебных игр |

|  |             |  |   |   |   |
|--|-------------|--|---|---|---|
|  |             |  | тренировки в пляжном волейболе; - оценивать эффективность занятий пляжным волейболом с позиции их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья  |   |   |
|  | Продвинутый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа | <p>Знает -основные принципы, средства и методы обучения и начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной тренировки) в пляжном 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 пляжным волейболом.</p> <p>Умеет - подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы обучения пляжному волейболу, развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки в пляжном волейболе; - оценивать эффективность занятий пляжным волейболом с позиции их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p> <p>Владеет - навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Пляжный волейбол»; -навыками и опытом составления комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p> | Реферат<br>Судейство учебных игр<br>Практическая подготовка | Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания судейства учебных игр<br>Шкала оценивания практической подготовки |

## ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

### Шкала оценивания реферата

| Критерии   | Количество баллов |
|--|-------------------|
| Содержание соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения. | 8-10 баллов       |
| Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение   | 6-8 баллов        |

|  |            |
|--|------------|
| материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.  |            |
| Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы. | 3-5 баллов |

### Шкала оценивания судейства учебных игр.

в качестве 1,2 судьи и судьи на линии – максимум 8 баллов

| баллы             | критерии оценивания   |
|-------------------|---|
| максимум 8 баллов | - знает правила соревнований, правильно трактует их применение относительно сложившейся игровой ситуации, хорошо владеет судейской жестикуляцией. |
| 6 баллов          | - допускает 1 ошибку в трактовке правил относительно сложившейся игровой ситуации, 1 ошибку при демонстрации судейской жестикуляции.              |
| 4 балла           | - допускает 2 ошибки в трактовке правил относительно сложившейся игровой ситуации, 2 ошибки при демонстрации судейской жестикуляции.              |
| 2 балла           | - допускает 3 ошибки в трактовке правил относительно сложившейся игровой ситуации, 3 ошибки при демонстрации судейской жестикуляции               |
| 0 баллов          | Более 3 ошибок в трактовке.   |

### Шкала оценивания практической подготовки

#### Контрольные нормативы по физической и технической подготовленности

| № п/п | Виды контрольных упражнений  | Нормативы (количество раз)                     | Количество баллов |
|-------|--|--|-------------------|
| 1.    | <i>Бег 20 м.</i>   | юноши не более 4с, девушки не более 5 с        | (4 балла)         |
| 2.    | <i>Челночный бег 8х5,66м («Конверт».)</i>                                | юноши не более 13.0 с, девушки не более 15.0 с | (4 балла)         |
| 3.    | <i>Прыжок в длину с места.</i>   | юноши не менее 130 см, девушки не менее 120 см | (4 балла)         |
| 4.    | <i>Прыжок вверх с места.</i>   | юноши не менее 26 см, девушки не менее 20 см   | (4 балла)         |
| 5.    | <i>Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя.</i> | юноши не менее 5 м, девушки не менее 3.5 м     | (4 балла)         |

| № п/п | Виды контрольных упражнений | Нормативы (количество раз) | Количество баллов |
|-------|-----------------------------|----------------------------|-------------------|
|-------|-----------------------------|----------------------------|-------------------|

|    |  |   |           |
|----|--|---|-----------|
| 1. | <i>Испытания в передачах сверху.</i>                       | 20 передач подряд без потери мяча, не выходя за пределы круга   | (4 балла) |
| 2. | <i>Испытания в передачах снизу.</i>                        | сделать 20 передач подряд без потери мяча, не выходя за пределы круга                                 | (4 балла) |
| 3. | <i>Передачи мяча сверху двумя руками на точность.</i>      | выполняется по 20 передач вдоль сетки в парах без потери мяча   | (4 балла) |
| 4. | <i>Испытания в передачах снизу в парах</i>                 | выполняется по 20 передач вдоль сетки в парах без потери мяча   | (4 балла) |
| 5. | <i>Испытания на точность подач.</i>                        | учащийся выполняет 5 попыток в каждую половину необходимо по три раза попасть в каждую часть площадки | (4 балла) |
| 6  | <i>Испытания на точность нападающих ударов.</i>            | учащийся должен выполнить 5 попыток. необходимо из пяти попыток три выполнить успешно                 | (4 балла) |
| 7  | <i>Испытания на точность первой передачи (прием мяча).</i> | учащемуся дается 5 попыток. необходимо выполнить три приема из пяти                                   | (4 балла) |

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

#### **1. Контрольные нормативы по оцениванию практической подготовки (физической подготовленности).**

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

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

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

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

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

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

## **2. Контрольные нормативы по оцениванию практической подготовки (технической подготовленности).**

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

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

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

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

*Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в правую и левую половину площадки. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую половину. Все подачи подавать с места, которое было выбрано испытуемым первоначально. Для выполнения задания необходимо по три раза попасть в каждую часть площадки.

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

*Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Прием подачи осуществляется из 6 зоны в зону 3. Принимая мяч в зоне 6, учащийся должен направить его в зону 3 (квадрат 3x3) на высоту 1,5-2 м. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Учитываются количество попаданий и качество выполнения. Необходимо выполнить три приема из пяти.

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

*Раздел «История пляжного волейбола».*

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

*Раздел «Тактические действия волейбола»*

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

4. Характеристика командных тактических действий нападения в волейболе.

#### 4. Примерные вопросы для зачета.

1. Возникновение и этапы развития пляжного волейбола.
2. Развитие пляжного волейбола в России.
3. Правила соревнований и их эволюция.
4. Техника безопасности на занятиях по пляжному волейболу. Причины возникновения опасных ситуаций на занятиях, их предупреждение.
5. Виды стартовых стоек, техника перемещений и остановок в пляжном волейболе.
6. Анализ техники выполнения передачи двумя руками сверху различными способами.
7. Анализ техники выполнения передачи двумя руками снизу.
8. Анализ техники выполнения подач различными способами.
9. Анализ техники выполнения приема подач различными способами (сверху, снизу).
10. Анализ техники выполнения нападающего удара, и его разновидностей.
11. Анализ техники защитных действий при различных нападающих ударах.
12. Анализ техники выполнения блокирования.
13. Разновидности страховки (страховка за блоком, страховка нападающего, самостраховка при нападении и блокировании, страховка в приеме подачи и нападающих ударов).
14. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении.
15. Характеристика индивидуальных тактических действий в защите.
16. Характеристика командных тактических действий в нападении.
17. Характеристика командных тактических действий в защите.

#### Примерный вариант задания для судейства учебных игр

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

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

Формами текущего контроля являются практическая подготовка, написание рефератов, судейство учебных игр.

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

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного опроса по вопросам.

#### Шкала оценивания зачета

| Баллы | Критерии оценивания  |
|-------|--|
| 20    | - полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;<br>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;<br>- излагает материал последовательно и правильно |
| 15    | дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.   |
| 10    | обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:<br>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;   |

|   |   |
|---|---|
|   | - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;<br>- излагает материал непоследовательно   |
| 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. Булькина, 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**

1. Методические рекомендации организации самостоятельной работы

## **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 подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной  
информационно-образовательной среде.