

Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Владимирский государственный университет имени Александра
Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)



«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор
по учебно-методической работе
А.А. Панфилов

«30» Января 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
модуль «Волейбол»

Направление подготовки **49.03.01. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
Профиль/программа подготовки **СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ**
Уровень высшего образования **БАКАЛАВРИАТ**
Форма обучения **ОЧНАЯ**

Семестр	Трудоем- кость зач. ед., /час	Лекции, час	Практич. занятия, час	Лаборат. работы, час	СРС, час	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
2	72		72			зачет
Итого	72		72			зачет

Владимир 2015

mp

• ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

Цели освоения дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре» модуль «Волейбол» создать представление о теоретических основах использования волейбола в процессе обучения и как фактора обеспечения здоровья, организационных и нормативных основах соревновательной деятельности; овладеть технологиями планирования и проведения занятий, спортивно-массовых мероприятий для осуществления профессиональной образовательной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО:

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» модуль «Волейбол» в структуре стандартов третьего поколения высшего образования (ФГОС ВО) реализуется в рамках элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Модуль дает возможность расширения и углубления знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых содержанием базовых (обязательных) дисциплин (модулей), позволяет обучающимся получить углубленные знания и навыки для успешной профессиональной деятельности и (или) продолжения профессионального образования. Настоящая программа по учебной дисциплине (модулю) «Волейбол» составлена с учетом основополагающих, законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по данной дисциплине в высшей школе. Для изучения дисциплины (модуля) необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

Процесс изучения модуля направлен на формирование следующих компетенций:

Коды компет енций	Компетенции	Результат освоения
Общекультурные компетенции		
(ОК-6)	способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	<u>Знать</u> ценности физической культуры и спорта, ее роль в развитии общества, традиции в области физической культуры человека; <u>Уметь</u> анализировать, систематизировать различные социокультурные виды физической культуры и спорта; реализовывать духовные,

		<p>физические качества в различных сферах жизнедеятельности человека; оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире</p> <p><u>Владеть</u> коммуникативными функциями для поддержания диалога с представителями других культурных государств, различными современными понятиями, категориями, системами в области физической культуры.</p>
ОК-7	способностью к самоорганизации и самообразованию	<p><u>Знать</u> о роли физического воспитания и физической культуры как учебной дисциплины в общеобразовательном процессе вуза, о социальных функциях и социальном значении физической культуры, о понятии «здоровье» и его составляющих.</p> <p><u>Уметь</u> анализировать основные понятия, определения и составляющие физкультурно-спортивной деятельности, основные функции физической культуры и спорта,</p> <p><u>Владеть</u> знаниями анатомических, морфологических, физиологических, биохимических и психологических систем организма человека, составлять план использования средств физической культуры для улучшения своего физического состояния, повышения умственной работоспособности</p>
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><u>Знать</u> классификацию, назначение использования методов физического воспитания.</p> <p><u>Уметь</u> применять методы физического воспитания с различным контингентом занимающихся с учетом их возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровнем физической подготовленности.</p> <p><u>Владеть</u> средствами и методами формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.</p>

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

Общая трудоемкость модуля составляет 72 часа.

№	Раздел (тема) дисциплины	семестр	неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Объем учебной работы, с применен ием интерак- тивных методов (в часах %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточно й аттестации (по семестрам)
				лекции	Практическ ие	Лабор.	Контр.	СРС	КП/КР		
1	Раздел. История развития волейбола, техника игры	3	1-8		32					9/28,1%	
	Тема 1.1. История, современное состояние и перспективы развития волейбола.		1								
	Тема 1.2. Классификация игры и терминология в спортивных играх. Последовательность и методика обучения техническим приемам.		1-6								
	Тема 1.3. Средства и методы технической подготовки волейболистов.		1-8		32						рейтинг- контроль 1
2	Раздел. Тактика игры		9-12		16					6/37,5%	
	Тема 2.1. Тактика игры в волейбол. Классификация тактики. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры.		9								
	Тема 2.2. Методика обучения тактическим взаимодействиям		9-12		16						рейтинг- контроль 2
3	Раздел. Правила игры. Организация и проведение соревнований		13-18		24					8/33,3%	
	Тема 3.1. Правила игры. Типы и виды соревнований		13								
	Тема 3.2. Организация и проведение соревнований		13-18		24						рейтинг- контроль 3
	Итого:				72					23/32%	зачет

4.1. ТЕМЫ И КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ИСТОРИЯ ВОЛЕЙБОЛА, ТЕХНИКА ИГРЫ

Тема 1.1. История, современное состояние и перспективы развития волейбола

Теоретические сведения (в процессе занятий)

Возникновение и развитие волейбола в России и за рубежом. Сильнейшие команды в мире, в России. Перспективы развития волейбола. Характеристика волейбола как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.

Тема 1.2. Классификация игры и терминология в спортивных играх.

Последовательность обучения техническим приемам

Теоретические сведения (в процессе занятий)

Понятие о технике. Классификация техники игры в волейбол. Терминология. Основные методические подходы к обучению и совершенствованию технических приемов.

Последовательность обучения:

- обучение технике перемещения волейболистов;
- обучение технике передачи мяча двумя руками сверху;
- обучение технике подач;
- обучение технике передачи мяча двумя руками снизу;
- обучение технике нападающего удара;
- обучение технике блокирования.

Тема 1.3. Средства и методы технической подготовки волейболистов

Практические занятия

Физические упражнения – основное средство подготовки волейболистов. Повторный метод, как основа совершенствования технического мастерства волейболистов.

Техника нападения:

Техника передвижений:

Стартовая стойка (исходные положения). Перемещения лицом, боком, спиной вперёд: шаги, скачок, бег, остановки. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

Передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной в направлении передачи Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

Нападающие удары: прямой по ходу, с переводом, подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

Техника защиты:

Стартовая стойка (исходные положения). Перемещения лицом, боком и спиной вперёд: шаги, скачок, бег, падения, остановка. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

Приём мяча снизу двумя руками. Прием подачи на страховке. Приём нападающего удара Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике

Блокирование. Блокирование одиночное, групповое (вдвоём) Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите.

РАЗДЕЛ 2. ТАКТИКА ИГРЫ

Тема 2.1. Тактика игры в волейбол. Классификация тактики. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры

Теоретические сведения (в процессе занятий)

Тактика игры в волейбол. Классификация тактики. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры. Понятие «тактической подготовки» и «подготовленности». Средства и методы тактической подготовки волейболистов.

Тема 2.2. Методика обучения тактическим взаимодействиям

Практические занятия

Обучение физическим упражнениям, принятым в волейболе - подача команд и распоряжений: показ упражнений, объяснение упражнений, определение и исправление ошибок.

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Выбор места для второй передачи, для нападающего удара. С мячом: выбор способа подачи, направления подачи, направления второй передачи, удара или «обмана».

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней, задней линий: при первой передаче – после приёма подачи; при второй передаче для нападающего удара.

Командные действия. Система игры в нападении со второй передачи игроком передней линии. Система игры в нападении со второй передачи игроком с задней линии, вышедшем к сетке.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Выбор места для приёма подачи, при блокировании, при страховке. Определение времени для прыжка при блокировании. С мячом: выбор способа приёма мяча, зонное, «ловящее» блокирование.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии при блокировании, игроков задней линии во время приёма подачи, нападающих ударов. Взаимодействие игроков передней и задней линии при блокировании и страховке.

Командные действия. Система игры в защите углом вперед (игрок зоны 6 на страховке в зоне нападения). Система игры в защите углом назад (игрок зоны 6 у лицевой линии).

РАЗДЕЛ 3. ПРАВИЛА ИГРЫ. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Тема 3.1. Правила игры. Типы и виды соревнований

Теоретические сведения (в процессе занятий)

Эволюция правил игры. Правила игры в волейбол и их влияние на характер, и содержание игры. Типы и виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований по волейболу.

Тема 3.2. Организация и проведение соревнований по волейболу

Практические занятия

Проведение соревнований: составление календаря игр по круговому способу и с выбыванием, судейство встреч.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации различных видов учебной работы используются следующие образовательные технологии: *физкультурно-оздоровительная технология* и *технология интерактивного обучения*.

Технология интерактивного обучения включает совокупность форм и методов, позволяющих студентам изменить свое отношение к физической культуре как одного из средств здоровьесбережения, сформировать мотивацию ведения здорового образа жизни.

В процессе аудиторных и внеаудиторных занятий физической культурой применяются теоретические (в ходе практических занятий) и практические задания.

В *процессе учебной работы по физической культуре применялись следующие формы и методы: дискуссии; мини-конференция* в рамках практического занятия (выступление студентов с докладами по проблемам физической культуры и спорта); *разбор конкретных ситуаций (техничко-тактический анализ игры, разбор комплексов оздоровительных упражнений)*.

Применение активных методов обучения на занятиях физической культурой способствует выражению интеллектуальных способностей, раскрытие творческого потенциала, активизации каждого студента.

Использование физкультурно-оздоровительной и технологии интерактивного обучения на занятиях физической культурой позволяет реализовать большие возможности процесса обучения:

- отслеживать развитие интереса, желания, мотивации здоровьесбережения средствами физической культуры;
- наблюдать за активностью студентов в процессе практических занятий физической культурой;
- контролировать уровень *знаний* в области физической культуры и спорта, здоровьесбережения, физического самосовершенствования, *умения* применять полученные знания в практической деятельности, приобретение опыта здоровьесбережения при помощи занятий физической культуры и участия в физкультурно-оздоровительной деятельности вуза;
- оценивать уровень физической подготовленности студентов; определять результат совместной со студентами здоровьесберегающей деятельности;
- определять последовательность дальнейших шагов и действий, что, в конечном итоге, способствует изменению отношения студентов к своему здоровью, его укреплению и сохранению.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью (миссией) программы, особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин, и в целом в учебном процессе они должны составлять не менее 20% аудиторных занятий (определяется требованиями ФГОС с учетом специфики ОПОП).

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Программой дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» модуль «Волейбол» предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме рейтинг контроля и промежуточный контроль в форме зачета

рейтинг-контроль 1

- Тест на скоростную выносливость – «челночный бег 92 м»;
- Тест на скоростно-силовую подготовку – прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- Тест на скоростно-силовую подготовку – бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сед ноги врозь.

рейтинг-контроль 2

Спортивно-техническая подготовка

- Передача мяча двумя руками сверху в стену;
- Передача мяча двумя руками снизу в стену,
- Поддача.

рейтинг-контроль 3

Спортивно-техническая подготовка:

- Нападающий удар по ходу разбега из зоны 4;
- Судейство игры,
- Теоретические и методические знания (реферат, тестовые задания).

Тестовые задания

1. Размеры площадки:
а) 8х16м б) 9х18м в) 8х18м
2. Ширина линий на площадке:
а) 4см б) 5см в) 2,8см г) 4,5см
3. На каком расстоянии от оси средней линии находится линия атаки:
а) 2м б) 2,8м в) 3м г) 3,5м
4. Зона подачи ограничена по бокам двумя короткими линиями длиной:
а) 8см б) 10см в) 15см г) 17см
5. Зона подачи ограничена по бокам двумя короткими линиями, нанесенными позади лицевой линии на расстоянии:
а) 10см б) 15см в) 20см
6. Ширина зоны подачи:
а) 1м б) 1,5м в) 7м г) 9м
7. Зона замены:
а) 6м б) 4,5м в) 3м
8. Высота сетки для мужчин:
а) 2,41м б) 2,42м в) 2,43м г) 2,40м
9. Высота сетки для женщин:
а) 2,10м б) 2,20м в) 2,24м г) 2,35м
10. Ширина сетки:
а) 90см б) 1м в) 1,05м г) 1,10м
11. Длина сетки:
а) 9,1м б) 9,25м в) 9,5м г) 10,5м

12. Ширина верхнего края сетки:
а) 5см б) 6см в) 6,5см г) 7см
13. Ширина нижнего края сетки:
а) 5см б) 4,5см в) 4см г) 3см
14. Длина антенны:
а) 1м б) 1,5м в) 1,8м г) 2м
15. Каждая антенна возвышается над сеткой на:
а) 70см б) 80см в) 90см г) 1м
16. Антенны над сеткой окрашены полосками контрастного цвета шириной:
а) 8см б) 9см в) 9,5см г) 10см
17. Две белые боковые ленты прикреплены вертикально к сетке их ширина:
а) 4см б) 5см в) 6см г) 7см и их длина:
а) 80см б) 90см в) 1м г) 1.1м
18. Считаются ли антенны частью сетки:
а) да б) нет
19. Окружность мяча:
а) 65-67см б) 65-68см в) 67-70см г) 68-70см
20. Вес мяча:
а) 260-270г б) 260-280г в) 270-290г г) 265-280г
21. Партия выигрывается (за исключением решающей 5 партии) командой, которая первой набирает:
а) 15очков б) 17очков в) 20очков г) 25очков
22. В случае равного счета, игра продолжается до достижения преимущества в:
а) 1очко б) 2очка в) 3очка г) 4очка
23. Пятая партия выигрывается командой, которая первой набирает:
а) 15очков б) 17очков в) 20очков г) 25очков
24. Победителем матча является команда, которая выигрывает:
а) 3партии б) 4партии в) 5партий
25. Если команда отказывается играть после требования сделать это, она объявляется не явившейся и проигрывает матч с результатом:
а) 0:3 б) 1:3 в) 2:3
26. Какое количество перерывов максимально может запросить команда в каждой партии:
а) 1 б) 2 в) 3
27. Какое количество замен максимально может запросить команда в каждой партии:
а) 3 б) 4 в) 5 г) 6
28. Сколько по времени длятся все запрошенные тайм-ауты:
а) 30с б) 45с в) 50с г) 60с
29. Сколько по времени длятся технические тайм-ауты:
а) 30с б) 45с в) 50с г) 60с
30. В 1 – 4 партиях два технических тайм-аута применяются автоматически, когда лидирующая команда набирает:
а) 8 и 16очков б) 7 и 14 очков в) 8 и 15 очков г) 7 и 16 очков
31. Все перерывы между партиями продолжаются:
а) 2мин б) 3мин в) 4мин г) 5мин
32. Сколько времени дается на подачу:
а) 3с б) 5с в) 8с г) 10с

Вопросы к зачету

1. История развитие волейбола.
2. Основные этапы развития волейбола в России.
3. Эволюция развития правил игры.
4. Понятие о технике. Классификация техники игры.
5. Техника игры в нападении.
6. Техника игры в защите.
7. Последовательность обучения основным техническим приемам.
8. Средства и методы технической подготовки волейболистов.
9. Понятие о тактике. Классификация тактики игры.
10. Тактика игры в нападении.
11. Тактика игры в защите.
12. Средства и методы тактической подготовки волейболистов.
13. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры.
14. Характеристика специальных физических качеств волейболистов.
15. Средства и методы специальной физической подготовки волейболистов.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» модуль ВОЛЕЙБОЛ»

А) Основная литература:

1. Афанасьев, В.Г. Самостоятельные занятия в физическом воспитании: учебное пособие / В. Г. Афанасьев; Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ) .— Владимир : Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ), 2012 .— 148 с. : ил., табл. — Имеется электронная версия .(53)

2. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов по специальности 050720.65 (033100) - Физическая культура / Ю. П. Кобяков. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. — 253 с.: ил., табл. — (Высшее образование) (Соответствует ФГОС). — Библиогр. с. 237-251. — ISBN 978-5-222-19021-0. (50экз)

3. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов по специальности "Физическая культура" / Ю. Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. — 7-е изд., стер. — Москва: Академия, 2012. — 518 с.: ил., табл. — (Высшее профессиональное образование, Педагогическое образование). — Библиогр. в конце гл. — ISBN 978-5-7695-8775-7.(8 экз.)

Б) Дополнительная литература

1. Губа В.П. Волейбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Губа В.П., Родин А.В.- Электрон. текстовые данные. - М.: Советский спорт, 2009. - 164 с.- Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru./book/ISBN9785971803782.html>

2. Калинцева, И. Г Особенности обучения волейболу студентов специальной медицинской группы: методические указания и рекомендации / И. Г. Калинцева;

Владимирский государственный университет (ВлГУ), Кафедра физического воспитания. – Владимир: Владимирский государственный университет (ВлГУ), 2009. – 20 с. – Режим доступа: <http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/1329/3/00970.pdf>

3. Шулятьев В.М. Студенческий волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.- Электрон. текстовые данные. - М.: Российский университет дружбы народов, 2011. - 196 с.- Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209035442.html>

в) периодические издания:

1. Ж.: Теория и практика физической культуры.
2. Ж.: Физическая культура, воспитание, образование, тренировка.
3. Ж.: Физкультура и спорт.

г) интернет ресурсы:

1. «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru/>
2. «Библиотекс» <https://vlsu.bibliotech.ru/>
3. <http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/>

8. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Проведение практических занятий по модулю «Волейбол» осуществляется в спортивном зале спортивного корпуса №3, с использованием различного спортивного инвентаря и оборудования, проведение занятий с применением технических средств, а также учебная аудитория с мультимедийным оборудованием.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО для направления подготовки **49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивный менеджмент»**

Рабочую программу составила:

к.п.н., доцент  Калинцева И.Г.

Рецензенты:

(представитель работодателя)

к.п.н., доцент кафедры ТМФКиСД

(место работы, должность, ФИО, подпись)



В.Ф. Чудakov

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМФКиСД
протокол № 6/1 от 29.01.2016 года.

Заведующий кафедрой



Н.С. Воробьев

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической
комиссии направлений подготовки 49.03.01, 49.03.02

Протокол № 4/1 от 30.01.2015 года.

Председатель

учебно-методической комиссии



Т.Е. Батоцыренова

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Рабочая программа одобрена на 2015/16 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.15 года

Заведующий кафедрой 

Рабочая программа одобрена на 2016/17 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 29.08.16 года

Заведующий кафедрой 

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____