

Министерство образования и науки Российской Федерации
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
« 09 » _____ 2015 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(модуль «ВОЛЕЙБОЛ»)

Направление подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

Профиль подготовки – адаптивное физическое воспитание

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения очная

| Семестр | Трудоемкость зач. ед./ час. | Лекции, час. | Практич. занятия, час. | Лаборат. работы, час. | СРС, час. | Форма промежуточного контроля (экз./зачет) |
|---------|--------------------------------|-----------------|------------------------------|-----------------------------|--------------|---|
| 4 | 72 час. | - | 72 | - | - | зачет |
| Итого | 72 час. | - | 72 | - | - | зачет |

Владимир 2015

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

Цель освоения модуля – изучение основ техники и тактики волейбола, методики проведения занятий с различными категориями населения, овладение навыками организации и проведения соревнований по волейболу.

Задачи курса:

- ознакомить с историей возникновения и развития волейбола, правилами игры,
- изучить основы техники и тактики игры волейбол, методику обучения,
- ознакомить с организацией и проведением соревнований по волейболу.

2. МЕСТО МОДУЛЯ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Модуль «Волейбол» входит в состав элективных дисциплин по физической культуре и является обязательным для освоения. При освоении модуля необходимы знания, умения, навыки, приобретенные в результате изучения таких дисциплин, как «Базовые виды двигательной деятельности», «Теория и методика физической культуры», «Анатомия человека», «История физической культуры и спорта» и др.

Освоение данного модуля является необходимым для успешного изучения таких дисциплин, как «Базовые виды двигательной деятельности», модуль «Спортивные игры»; «Повышение профессионального мастерства», модуль «Мини-волейбол» и др.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

В результате освоения модуля формируется часть следующих *общекультурных компетенций* (ОК):

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Студент должен демонстрировать следующие результаты образования:

знать - методы и средства волейбола, используемые в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

уметь - организовать занятия и соревнования по волейболу с различным контингентом населения; работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-8);

владеть – основами техники и тактики игры волейбол, навыками организации соревнований по волейболу, способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

Общая трудоемкость модуля составляет 72 часа.

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины | Семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | | | Объем учебной работы, с примени ем интеракти вных методов (в часах/%) | Формы текущего контроля успевае- мости (по неделям семестра), форма промежуточ ной аттестации (по семестрам) |
|----------|---|---------|-----------------|--|----------------------|---------------------|--------------------|-----|---|--|
| | | | | Лекции | Практические занятия | Лабораторные работы | Контрольные работы | СРС | | |
| 1 | История возникновения и развития волейбола в мире, СССР и России | 4 | 1 | 0,5 | | | | | 0,5/100 | |
| 2 | Основные технические приемы игры | 4 | 1-8 | 20 | | | | | | рейтинг-контроль 1 |
| 3 | Основы тактики волейбола | 4 | 1-8 | 10 | | | | | | |
| 4 | Методика обучения основным техническим приемам | 4 | 9-13 | 20 | | | | | 10/50 | рейтинг-контроль 2 |
| 5 | Методика обучения основам тактики игры в нападении и защите | 4 | 13-15 | 10 | | | | | 4/40 | |
| 6 | Правила соревнований, техника безопасности на занятиях и соревнованиях по волейболу | 4 | 16 | 4 | | | | | 2/50 | |
| 7 | Новый вид двигательной деятельности – мини-волейбол по-японски, особенности техники и тактики, правила соревнований | 4 | 17 | 4 | | | | | 2/50 | |
| 8 | Организация и проведение соревнований по волейболу | 4 | 18 | 3,5 | | | | | 3,5/100 | рейтинг-контроль 3 |
| | Всего | | | 72 | | | | | 22/30,6 | зачет |

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации различных видов учебной работы в целях формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных программ, ролевых игр, разбор педагогических, игровых, соревновательных, спорных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой).

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

Текущий контроль успеваемости

Тематика рефератов

рейтинг-контроль 1

1. История возникновения и развития волейбола. Развитие волейбола в СССР, России.
2. Анализ выступления сборных команд России на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх.
3. Травматизм на занятиях по волейболу и оказание первой медицинской помощи.
4. Оборудование и инвентарь для проведения занятий и соревнований по волейболу.
5. Классификация техники волейбола.

рейтинг-контроль 2

6. Методика обучения стойкам и перемещениям.
7. Методика обучения передаче мяча сверху и снизу двумя руками.
8. Методика обучения подачам мяча.
9. Методика обучения нападающим ударам.
10. Методика обучения приему мяча с подачи.
11. Методика обучения блокированию.
12. Методика обучения тактическим действиям в нападении.
13. Методика обучения тактическим действиям в защите.
14. Физическая подготовка при занятиях волейболом.

рейтинг-контроль 3

15. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий волейболом, техника безопасности.
16. Методы педагогического контроля и самоконтроля на занятиях волейболом.
17. Особенности проведения занятий с детьми дошкольного возраста, школьниками, детьми с ограничениями здоровья.
18. Особенности проведения занятий с людьми пожилого и старшего возраста, инвалидами.
19. Особенности Правил соревнований по мини-волейболу.
20. Положение о соревнованиях и заявка. Судейская, жеребьевка. Способы проведения соревнований по волейболу.

Промежуточная аттестация

Зачетные требования

А) Практические задания по технике игры:

| № п.п. | Практические задания | Оценка | | |
|--------|--|-------------------|--------|---------|
| | | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| 1. | Верхняя передача мяча двумя руками над собой на высоту не менее 1м (без потери мяча): | 30 | 40 | 50 |
| 2. | Нижняя передача мяча двумя руками над собой на высоту не менее 1м (без потери мяча): | 6 | 9 | 12 |
| 3. | Верхняя передача мяча двумя руками над собой (высота 0,5 – 1,0 м) в чередовании с передачей партнеру (на расстояние 6-8 метров) из 10 попыток. | 8 | 9 | 10 |
| 4. | Верхняя передача мяча двумя руками из зоны 3 для нападающего удара в зону 4 (при первой передаче из зоны 5, 6) - 5 попыток | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Верхняя прямая подача на точность, в левую или правую половину площадки по заданию - 5 попыток | 3 | 4 | 5 |
| 6. | Прямой нападающий удар из зоны 4 при передаче из зоны 3 – 5 попыток | 3 | 4 | 5 |

Б) Судейская практика

Выполнение обязанностей первого и второго судьи, секретаря: участие в судействе учебных и учебно-тренировочных игр, в текущих соревнованиях.

В) Тесты по правилам соревнований

1. Считаются ли антенны частью сетки: а) да, б) нет
2. Зона замены: а) 3м, б) 6м, в) 4,5 м.
3. Каждая антенна возвышается над сеткой на: а) 70см, б) 90 см, в) 80см, г) 1м
4. Высота сетки для женщин: а) 210см, б) 220см, в) 235см, г) 224см.
5. Ширина сетки: а) 90см, б)105см, в) 110см, г) 100см.
6. Ширина верхнего края сетки: а) 6см, б) 5 см, в) 7,5см, г)7см.
7. Зона подачи ограничена по бокам двумя короткими линиями длиной: а) 17см, б) 8см, в) 10см, г) 15см.
8. Длина сетки: а) 9,1м, б) 10,5м, в) 9,5м, г) 9,25м.
9. Окружность мяча: а) 68-70см, б) 67-70см, в) 65-67см, г) 65-68см.
10. Размеры площадки: а) 9x18м, б) 8x18м, в) 8x16м.
11. Длина антенны: а) 2м; б) 1,5м; в)1,0 м; г)1,8м.
12. Ширина линий на площадке: а) 2,8см; б) 4,0см; в) 4,5см; г)5,0см.
- 13.Вес мяча: а) 260-270г, б) 265-280г, в) 270-290г, г) 260-280г.
14. Ширина нижнего края сетки: а) 4см, б) 3см, в) 4,5см, г) 5см.
15. Высота сетки для мужчин: а) 2,42м; б) 2,43м; в) 2,41м; г) 2,40м.
16. Ширина зоны подачи: а) 7м, б) 9м, в) 1,5м, г) 1м
17. Две белые боковые ленты прикреплены вертикально к сетке, их ширина: а) 5см, б) 6см, в) 7 см, г) 4см.
18. Антенны над сеткой окрашены полосками контрастного цвета шириной: а) 8см, б)10см, в)9,5см, г)9см.
19. На каком расстоянии от оси средней линии находится линия атаки: а)2м, б) 2,8м, в)3м, г)3,5м.
20. Зона подачи ограничена по бокам двумя короткими линиями, нанесенными позади лицевой линии на расстоянии: а) 15см, б)10см, в) 20см.

Самостоятельная работа студентов

Работа с первоисточниками: конспектирование, реферирование. Наблюдение на уроках, соревнованиях и обобщение полученных данных. Изучение и обсуждение документов планирования, учета, протоколов соревнований. Просмотр и анализ наглядных пособий, фото- и видеоматериалов. Подготовка докладов, сообщений. Использование полученных результатов в курсовых и дипломных работах. Составление комплексов упражнений для разучивания, закрепления, и совершенствования техники игры, развития специальных физических качеств.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составить Положение о соревнованиях по волейболу на первенство вуза
2. Составить Календарь игр по круговой системе для разного количества участников
3. Составить Календарь игр по системе с выбыванием для разного количества команд
4. Составить календарь игр по смешанной системе
5. Составить таблицу результатов и подвести итоги соревнований.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение [Электронный ресурс] / Фомин Е.В., Булькина Л.В. - М.: Спорт, 2015. – 88 с. (Спорт в школе). – Прототип Электронное издание на основе: Волейбол. Начальное обучение. - М.: Спорт, 2015. - 88 с., ил. (Спорт в школе). - ISBN 978-5-9906578-2-3.
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990657823.html>
2. Шулятьев, В.М. Студенческий волейбол [Электронный ресурс]: учеб. пособие /В.М. Шулятьев. - М.: Издательство РУДН, 2011. - Электронное издание на основе: Шулятьев В.М. Студенческий волейбол: Учеб. пособие. - М.: РУДН, 2011. - 195 с.: ил. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209035442.html>
3. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Электронный ресурс]: научно-методич. Пособие / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.: ил. – ISBN 978-5-9718-0577-9.
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805779.html>
4. Профессиональный отбор в спорте [Электронный ресурс]: Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / Серова Л.К. - М.: Человек, 2011. - 160 с., ил. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785904885168.html>

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Губа, В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований [Электронный ресурс] учебно-методическое пособие / Губа В.П., Пресняков В.В. - М.: Человек, 2015. - 288 с. - ISBN 978-5-906131-53-9.

2. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх Авторы М. А. Годик, А. П. Скородумова Библиография: Комплексный контроль в спортивных играх [Электронный ресурс] / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010. - Электронное издание на основе: Годик М. А. Комплексный контроль в спортивных играх [Текст] / М. А. Годик, А. П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-9718-0470-3. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804703.html>
3. Губа В.П. Волейбол в университете. Авторы Губа В.П., Родин А.В. Библиография: Волейбол в университете [Электронный ресурс]: учебн. пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. - М.: Советский спорт, 2009. - Электронное издание на основе: Губа В.П., Родин А.В. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебн. пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. - М.: Советский спорт, 2009. - 164 с. - ISBN 978-5-9718-0378-2. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971803782.htm>
4. Калинцева, Ирина Геннадьевна. Особенности обучения волейболу студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: методические указания и рекомендации / И. Г. Калинцева; Владимирский государственный университет (ВлГУ), Кафедра физического воспитания.— Электронные текстовые данные (1 файл: 252 Кб).— Владимир: Владимирский государственный университет (ВлГУ), 2009 .— 20 с. — Заглавие с титула экрана.— Электронная версия печатной публикации.— Библиогр.: с. 19 .— Свободный доступ в электронных читальных залах библиотеки .— Adobe Acrobat Reader .— <URL:

ПЕРИОДИЧЕСКИЕ ИЗДАНИЯ:

Журнал «Теория и практика физической культуры», 2014, 2015.

Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», 2015.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

<http://japan-minivolley.ru> – сайт Всеяпонской ассоциации мини-волейбола,

<http://www.volley.ru/> - официальный сайт Всероссийской федерации волейбола,

<http://vladimircatalog.ru/firm/profile/7455> - официальный сайт Федерации волейбола Владимирской области.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ

Практические занятия по модулю проводятся в игровом зале спортивного корпуса № 3 ИФКС ВлГУ (ул. Университетская, 1). На занятиях используются мячи для классического волейбола, мячи для мини-волейбола, сетка волейбольная, сетка для бадминтона, стойки для волейбольной площадки, стойки для бадминтона.

Контрольные занятия проводятся с использованием материально-технических и информационных ресурсов кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры, в том числе: мультимедийный проектор, ноутбук, учебные плакаты и таблицы (ауд. 109-3ск). Имеется выход в интернет.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», профиль «Адаптивное физическое воспитание».

Рабочую программу составила д.б.н., профессор Батоцыренова Т.Е.



Рецензент (ы) к.п.н., доцент, зав. кафедрой ФВ Калинцева И.Г.



Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК

протокол № 9/1 от 1.04 2015 года.

Заведующий кафедрой  Батоцыренова Т.Е.

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


протокол № 5/1 от 2.04 2015 года.

Председатель комиссии  Батоцыренова Т.Е.

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(модуль «Волейбол»)**

Рабочая программа одобрена на 2015-16 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08 2015 года

Заведующий кафедрой  Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа одобрена на 2016-17 учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ 2016 года

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____