

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.В.ДВ.10.01
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Волейбол.

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки
13.03.03 Энергетическое машиностроение

направленность (профиль)
Альтернативные источники энергии транспортных средств

Форма обучения: очная
Год набора: 2019
Общая трудоемкость: 0 ЗЕТ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	1	2	3	4	5	6	Итого
Форма контроля	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Вид занятий							
Лекции							
Лабораторные							
Практические	32	32	32	32	32	32	192
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР							
Промежуточная аттестация	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	1,5
Контактная работа	32,25	32,25	32,25	32,25	32,25	32,25	193,5
Самостоятельная работа	3,75	3,75	31,75	31,75	31,75	31,75	134,5
Контроль							
Итого	36	36	64	64	64	64	328

Рабочую программу составил(и):

Старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание» Чернова Е.Д.

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☐

Отсутствует

☐

Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки

13.03.03 Энергетическое машиностроение

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

"Энергетические машины и системы управления"

«30» сентября 2019 г.

(подпись)

Д.А. Павлов

(И.О. Фамилия)

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры

«Физическое воспитание»

(протокол заседания № 1 от «31» августа 2018 г.).

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (учебный курс) относится к блоку «Дисциплины (модули)» (Часть, формируемая участниками образовательных отношений. Дисциплины по выбору).

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Безопасность жизнедеятельности».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Физическая культура и спорт».

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Знать: <ul style="list-style-type: none">– основы здорового образа жизни студента;– роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
		Уметь: <ul style="list-style-type: none">– применять на практике методики развития физической подготовленности у занимающихся;– решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия;– работать в коллективе и толерантно воспринимать социальные и культурные различия.
		Владеть: <ul style="list-style-type: none">– навыками оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности труда;– нормами здорового образа жизни, проявлять когнитивные, эмоциональные и волевые особенности психологии личности;– должным уровнем физической

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		подготовленности, необходимым для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;
	УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знать: — социально-биологические основы физической культуры.
		Уметь: — проводить самооценку работоспособности и утомления — составлять простейшие программы физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью; — определять методами самоконтроля состояние здоровья и физического развития.
		Владеть: — экономичными способами передвижения в беге, ходьбе на лыжах, в плавании; навыками применения педагогических методов в своей деятельности для повышения уровня здоровья; — методикой работы с литературой для поиска информации об отдельных определениях, понятиях и терминах, объяснения их применения в практических ситуациях, связанных с профессиональной деятельностью.

4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1 Ознакомление с дисциплиной «Волейбол».	Пр	Вводное занятие. Обсуждение навыков безопасности на занятиях. Объяснение работы БРС и требования для получения зачёта.	1	2	5	—	Ознакомится с документом техники безопасности и подписать его.
	Пр	Ходьба, медленный бег, ОРУ, спец. Беговые упражнения. Упражнения: прыжок в длину с места и подтягивание.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Ходьба, медленный бег, ОРУ, спец. Беговые упражнения. Сдача норматива. Упражнения на гибкость.	1	2	10	—	Норматив «Бег 100 метров»
	Пр	Ходьба, медленный бег, ОРУ, спец. Беговые упражнения. Сдача норматива. Упражнения на восстановление.	1	2	10	—	Норматив «Бег 2000/3000 метров»
	Пр	Упражнения с мячами, разучивание техники стойк, эстафеты. Подвижные игры. Учебная игра.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Упражнения с мячами, разучивание техники стойк, эстафеты. Подвижная игра «Снайпер». Учебная игра.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Упражнения с мячами, разучивание техники стойк, эстафеты. Подвижные игры. Учебная игра.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Упражнения с мячами, разучивание техники стойк, эстафеты. Подвижные игры. Учебная игра.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Упражнения с мячами, разучивание техники стойк, эстафеты. Подвижные игры. Учебная игра.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Упражнения с мячами, разучивание техники	1	2	5	—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		стойк, эстафеты. Подвижные игры. Учебная игра.					
	Пр	Сдача норматива	1	2	10	—	Норматив «Наклон вперед из положения стоя»
	Пр	Разминка с мячами, разучивание техники передачи двумя руками сверху, совершенствование техники стойк и перемещений. Учебная игра.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Разминка с мячами, разучивание техники передачи двумя руками сверху, совершенствование техники стойк и перемещений. Учебная игра.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Разминка с мячами, разучивание техники передачи двумя руками сверху, совершенствование техники стойк и перемещений. Учебная игра.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Разминка с мячами, разучивание техники передачи двумя руками сверху, совершенствование техники стойк и перемещений. Учебная игра.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	1	2	10	—	Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн)
	Ср	Подготовка к зачету	1	3,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	1	0,25	—	—	—
Модуль 2 Разучивание	Пр	Вводное занятие. Обсуждение навыков безопасности на занятиях. Объяснение работы	2	2	5	—	Ознакомится с документом техники

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
технических приёмов игры в нападении.		БРС и требования для получения зачёта.					безопасности и подписать его.
	Пр	Разминка с мячами, разучивание техники передачи двумя руками сверху, совершенствование техники стойки и перемещений. Учебная игра.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Разминка с мячами, разучивание техники передачи двумя руками сверху, совершенствование техники стойки и перемещений. Учебная игра.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Разучивание техники передачи двумя руками снизу. Совершенствование техники перемещений и передачи двумя руками сверху.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Разучивание техники передачи двумя руками снизу. Совершенствование техники перемещений и передачи двумя руками сверху.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Разучивание техники передачи двумя руками снизу. Совершенствование техники перемещений и передачи двумя руками сверху.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Разучивание техники передачи двумя руками снизу. Совершенствование техники перемещений и передачи двумя руками сверху.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	2	2	10	—	Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
							на высокой перекладине» (юн)
	Пр	Разучивание техники передачи двумя руками снизу. Совершенствование техники перемещений и передачи двумя руками сверху.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Разучивание техники передачи двумя руками снизу. Совершенствование техники перемещений и передачи двумя руками сверху.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники двумя руками снизу. Разучивание техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	2	2	10	—	Норматив «Наклон вперед из положения стоя»
	Пр	Совершенствование техники двумя руками снизу. Разучивание техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники двумя руками снизу. Разучивание техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	2	2	10	—	Норматив «Бег 100 метров»
	Пр	Сдача норматива	2	2	10	—	Норматив «Бег 2000/3000 метров»
	Ср	Подготовка к зачету	2	3,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	2	0,25	—	—	—
Модуль 3 Разучивание	Пр	Вводное занятие. Обсуждение навыков безопасности на занятиях. Объяснение работы	3	2	5	—	Ознакомится с документом техники

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
технических приёмов игры в защите.		БРС и требования для получения зачёта.					безопасности и подписать его.
	Пр	Совершенствование техники двумя руками снизу. Разучивание техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники двумя руками снизу. Разучивание техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	3	2	10	—	Норматив «Бег 100 метров»
	Пр	Сдача норматива	3	2	10	—	Норматив «Бег 2000/3000 метров»
	Пр	Совершенствование техники двумя руками снизу. Разучивание техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Разучивание техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Разучивание техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	3	2	10	—	Норматив «Наклон вперед из положения стоя»
	Пр	Разучивание техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Разучивание техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	3	2	5	—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Пр	Разучивание техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	3	2	10	—	Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн)
	Пр	Разучивание техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Разучивание приёма подачи. Учебная игра.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Разучивание приёма подачи. Учебная игра.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Ср	Подготовка к зачету	3	31,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	3	0,25	—	—	—
Модуль 4 Совершенствование технических приёмов игры в нападении.	Пр	Вводное занятие. Обсуждение навыков безопасности на занятиях. Объяснение работы БРС и требования для получения зачёта.	4	2	5	—	Ознакомится с документом техники безопасности и подписать его.
	Пр	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Разучивание приёма подачи. Учебная игра.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Разучивание приёма подачи. Учебная игра.	4	2	5	—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Пр	Сдача норматива	4	2	10	—	Норматив «Наклон вперед из положения стоя»
	Пр	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Разучивание приёма подачи. Учебная игра.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Разучивание приёма подачи. Учебная игра.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники приёма подачи. Разучивание техники прямого атакующего удара. Учебная игра.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	4	2	10	—	Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн)
	Пр	Совершенствование техники приёма подачи. Разучивание техники прямого атакующего удара. Учебная игра.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники приёма подачи. Разучивание техники прямого атакующего удара. Учебная игра.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники приёма подачи. Разучивание техники прямого атакующего удара. Учебная игра.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники приёма подачи. Разучивание техники прямого атакующего удара. Учебная игра.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники приёма подачи.	4	2	5	—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		Разучивание техники прямого атакующего удара. Учебная игра.					
	Пр	Разучивание техники приёма атакующего удара. Совершенствование техники прямого атакующего удара. Учебная игра.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	4	2	10	—	Норматив «Бег 100 метров»
	Пр	Сдача норматива	4	2	10	—	Норматив «Бег 2000/3000 метров»
	Ср	Подготовка к зачету	4	31,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	4	0,25	—	—	—
Модуль 5 Совершенствование технических приёмов игры в защите.	Пр	Вводное занятие. Обсуждение навыков безопасности на занятиях. Объяснение работы БРС и требования для получения зачёта.	5	2	5	—	Ознакомится с документом техники безопасности и подписать его.
	Пр	Разучивание техники приёма атакующего удара. Совершенствование техники прямого атакующего удара. Учебная игра.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Разучивание техники приёма атакующего удара. Совершенствование техники прямого атакующего удара. Учебная игра.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	5	2	10	—	Норматив «Бег 100 метров»
	Пр	Сдача норматива	5	2	10	—	Норматив «Бег 2000/3000 метров»
	Пр	Разучивание техники приёма атакующего удара. Совершенствование техники прямого атакующего удара. Учебная игра.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Разучивание техники приёма атакующего удара. Совершенствование техники прямого атакующего удара. Учебная игра.	5	2	5	—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		удара. Совершенствование техники прямого атакующего удара. Учебная игра.					
	Пр	Разучивание техники приёма атакующего удара. Совершенствование техники прямого атакующего удара. Учебная игра.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	5	2	10	—	Норматив «Наклон вперед из положения стоя»
	Пр	Совершенствование техники приёма с подачи, с атакующего удара. Учебная игра.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники приёма с подачи, с атакующего удара. Учебная игра.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники приёма с подачи, с атакующего удара. Учебная игра.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	5	2	10	—	Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн)
	Пр	Совершенствование техники передач. Разучивание техники блокирования. Учебная игра.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники передач. Разучивание техники блокирования. Учебная игра.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники передач. Разучивание техники блокирования. Учебная игра.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Ср	Подготовка к зачету	5	31,75	—	—	Вопросы к зачету

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	ПА	Сдача зачета	5	0,25	—	—	—
Модуль 6 Ознакомление с правилами игры в волейбол.	Пр	Вводное занятие. Обсуждение навыков безопасности на занятиях. Объяснение работы БРС и требования для получения зачёта.	6	2	5	—	Ознакомится с документом техники безопасности и подписать его.
	Пр	Совершенствование техники передач. Разучивание техники блокирования. Учебная игра.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Разучивание техники блокирования. Совершенствование техники атакующего удара. Учебная игра.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Разучивание техники блокирования. Совершенствование техники атакующего удара. Учебная игра.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Разучивание техники блокирования. Совершенствование техники атакующего удара. Учебная игра.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Разучивание техники блокирования. Совершенствование техники атакующего удара. Учебная игра.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Разучивание техники блокирования. Совершенствование техники атакующего удара. Учебная игра.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Разучивание индивидуальных тактических действий в нападении. Учебная игра.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	6	2	10	—	Норматив «Наклон вперед из положения стоя»
	Пр	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. Учебная игра.	6	2	5	—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Пр	Разучивание групповых тактических действий в нападении. Учебная игра.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование групповых тактических действий в нападении. Учебная игра.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	6	2	10	—	Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн)
	Пр	Разучивание командных тактических действий в нападении. Учебная игра.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	6	2	10	—	Норматив «Бег 100 метров»
	Пр	Сдача норматива	6	2	10	—	Норматив «Бег 2000/3000 метров»
	Ср	Подготовка к зачету	6	31,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	6	0,25	—	—	—
Итого:				328			

Схема расчета итогового балла

Сумма баллов за выполнение всех видов учебной работы в течение семестра:

Выполнение комплексов упражнений 60 баллов + за сдачу нормативов 40 баллов = 100 баллов

5. Образовательные технологии

Технология традиционного обучения.

Виды учебной работы: практическое занятие, самостоятельная работа.

Методы обучения: наглядные, практические.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к освоению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы, особенностями текущего контроля, критериями и нормами оценки.

Студент должен:

- систематически посещать аудиторные занятия;
- выполнять комплексы упражнений;
- изучать рекомендованную литературу;
- своевременно сдавать установленные нормативы;
- овладеть техникой игры в волейбол в защите и нападении;
- применять изученные технические приёмы во время игры в волейбол;
- ознакомиться с основными правилами игры в волейбол;
- участвовать в организации и проведении соревнований по волейболу.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	УК-7	Комплексы упражнений. Норматив по Вопросы к зачету.
2	УК-7	Комплексы упражнений. Норматив по Вопросы к зачету.
3	УК-7	Комплексы упражнений. Норматив по Вопросы к зачету.
4	УК-7	Комплексы упражнений. Норматив по Вопросы к зачету.
5	УК-7	Комплексы упражнений. Норматив по Вопросы к зачету.
6	УК-7	Комплексы упражнений. Норматив по Вопросы к зачету.

7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

7.2.1. Комплексы упражнений (наименование оценочного средства)

«Челночный бег».

Краткое описание и регламент выполнения

Из различных исходных положений выполняется старт из-за лицевой линии волейбольной площадки. По сигналу выполняется ускорение до линии нападения и обратно до лицевой линии далее до средней линии и обратно до лицевой – финиш. Обязательное условие касание рукой пересекаемых линий.

Выполнение передача двумя руками сверху над собой.

Краткое описание и регламент выполнения

Необходимо выполнить технически правильно передачу на ограниченном пространстве (в кругу диаметром 2 м. Высота передачи 1,5-2 м. Число повторений 10 раз.

Выполнение передача двумя руками снизу над собой.

Краткое описание и регламент выполнения

Необходимо выполнить технически правильно передачу на ограниченном пространстве (в кругу диаметром 2 м. Высота передачи 1,5-2 м. Число повторений 10 раз.

Выполнение нижней или верхней прямой подачи.

Краткое описание и регламент выполнения

Подача выполняется по правилам игры волейбол. Необходимо попасть в площадку 10 раз.

Выполнение атакующего удара.

Краткое описание и регламент выполнения

Атакующий удар выполняется из зон атаки передней линии 2 и 4. Необходимо из каждой зоны выполнить атаку с попаданием в площадку соперника 5 раз.

Критерии оценки:

5 баллов – выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий; 3-4 балла – соблюдает технику безопасности, выполняет не все предложенные упражнения, 1-2 балла – соблюдает технику безопасности на занятии, выполняет 1/3 часть упражнений, предложенных преподавателем, 0 баллов – отсутствует на занятии или не работает.

7.2.2. Норматив «Наклон вперед из положения стоя»

(наименование оценочного средства)

Краткое описание и регламент выполнения

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде преподавателя студент выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне студент максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+».

Критерии оценки:

Для девушек: 10 баллов - 16 см, 9 баллов – 15 см, 8 баллов – 14 см, 7 баллов – 13 см, 6 баллов – 12 см, 5 баллов – 11 см, 4 балла -10 см, 3 балла – 9 см, 2 балла – 8 см, 1 балл – меньше 8 см.

Для юношей: 10 баллов - 13 см, 9 баллов – 12 см, 8 баллов – 11 см, 7 баллов – 10 см, 6 баллов – 11 см, 5 баллов – 10 см, 4 балла – 9 см, 3 балла – 8 см, 2 балла – 7 см, 1 балл – менее 7 см.

7.2.3. Норматив «Бег 100 метров»

Краткое описание и регламент выполнения

В беге на 100 м применяется низкий старт. Упражнение выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. По команде «На старт» обучаемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад. По команде «Внимание», слегка сгибая обе ноги, обучаемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Плечи при этом нужно опустить вниз, руки, согнутые в локтях, отвести одну вперед, другую назад. Вперед выводится рука, противоположная выставленной ноге. Взгляд бегуна направлен несколько вперед на дорожку. Допустимо опираться рукой о землю.

Критерии оценки:

Для юношей: 10 баллов - 13,1 сек, 9 баллов – 13,2, 8 баллов - 13,3 сек, 7 баллов – 13,4, 6 баллов – 13,5, 5 баллов – 13,6, 4 балла – 13,7, 3 балла – 13,8, 2 балла – 13,9, 1 балл – 14,0, 0 баллов – менее 14 сек.

Для девушек: 10 баллов -16,4, 9 баллов – 16,5 сек, 8 баллов – 16,6 сек, 7 баллов – 16,7 сек, 6 баллов – 16,8 сек, 5 баллов – 16,9 сек, 4 балла – 17 сек, 3 балла – 17,1 сек, 2 балла – 17,2 сек, 1 балл – 17,3 сек, 0 баллов – менее 17,3 сек.

7.2.4. Норматив «Бег 2000/3000 метров»

Краткое описание и регламент выполнения

Бег на 2000м (для девушек) и 3000 м (для юношей) осуществляется с высокого старта. При беге с высокого старта сильнейшая нога ставится впереди. Стартовое ускорение необходимо совершать не менее 20-30 метров, для того, чтобы занять удобную позицию. При стартовом разгоне длина шага намного короче, чем в беге по дистанции. При беге на поворотах туловище слегка наклонено влево.

Критерии оценки:

Для девушек: 10 баллов – 11 мин, 9 баллов – 11,10 мин, 8 баллов – 11,20 мин, 7 баллов – 11,30 мин, 6 баллов – 11,40 мин, 5 баллов – 11,50 мин, 4 балла – 12 мин, 3 балла – 12,10 мин, 2 балла – 12,20 мин, 1 балл – 12,30 мин, 0 баллов – менее 12,30 мин.

Для юношей: 10 баллов – 14,30 мин; 9 баллов – 14,30-14,40 мин; 8 баллов – 14,40-14,50 мин; 7 баллов – 14,50-15,00 мин; 6 баллов – 15,00 – 15,10 мин; 5 баллов – 15,10-15,20 мин; 4 балла – 15,20-15,30 мин; 3 балла – 15,30-15,40 мин; 2 балла – 15,40-15,50 мин; 1 балл – 16 мин; 0 баллов – менее 16 мин.

7.2.5. Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн)

Краткое описание и регламент выполнения

«Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев)

- студент, находясь в начальном положении, сгибает руки, пока не коснется грудью пола (или контактной платформы при ее использовании);
- затем, разгибая руки, студент возвращается в начальное положение, в котором ему нужно зафиксировать тело на 1 секунду;
- испытание продолжается в течение времени, пока студент правильно выполняет упражнение или пока он сам его не остановит.

Критерии оценки:

10 баллов- 17 раз, 9 баллов – 16 раз, 8 баллов – 15 раз, 7 баллов – 14 раз, 6 баллов – 13 раз, 5 баллов- 12 раз, 4 балла – 11 раз, 3 балла – 10 раз, 2 балла – 9 раз, 1 балл – 9 раз, 0 баллов – меньше 9 раз.

«Подтягивание на высокой перекладине» (юн)

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Студент подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Критерии оценки:

10 баллов – 13 раз, 9 баллов – 12 раз, 8 баллов – 11 раз, 7 баллов – 10 раз, 6 баллов – 9 раз, 5 баллов – 8 раз, 4 балла – 7 раз. 3 балла – 6 раз, 2 балла – 5 раз, 1 балл – 2 раза, 0 баллов – меньше 2-х раз.

7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестры 1, 2, 3, 4, 5, 6

№ п/п	Вопросы к зачету
1	Теоретико – методические основы волейбола.
2	Цели и задачи волейбола.
3	Техника безопасности на занятиях волейбола.
4	Классификация техники игры в волейбол.
5	Техника перемещений, стойки и исходных положений.
6	Техника передачи двумя руками сверху.
7	Техника передачи двумя руками снизу, приём снизу, их различие.
8	Техника верхней прямой подачи.
9	Техника прямого атакующего удара.
10	Техника блока.
11	Методика обучения стойкам и перемещениям.
12	Методика обучения передачи двумя руками сверху.
13	Методика обучения передачи двумя руками снизу.
14	Методика обучения техники приёма мяча с подачи и атакующего удара.
15	Методика обучения нижней прямой подачи.
16	Методика обучения верхней прямой подачи.
17	Методика обучения прямому атакующему удару.
18	Методика обучения блоку.
19	Место и оборудование игры в волейбол.
20	Состав команды, права и обязанности игроков.
21	Игрок Либеро права и обязанности.
22	Расстановка игроков, переход во время игры и между партиями.
23	Перерывы.
24	Замена и обратная замена.
25	Результат игры.
26	Правила выполнения подачи.
27	Касания мяча на площадке и в игровом пространстве.
28	Заступы, мяч в ауте, спорный мяч.
29	Состав судейской бригады.
30	Обязанности судьи-секретаря (до встречи, вовремя игры и после игры).
31	Обязанности первого судьи (до встречи, вовремя игры и после игры).
32	Обязанности второго судьи (до встречи, вовремя игры и после игры).
33	Обязанности судей на линиях (жесты и их значение).
34	Жесты судей.
35	Профилактика вредных привычек.
36	Кровь. Кровеносная система, ее состав и функции. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
37	Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно-двигательном аппарате.
38	Представление о дыхательной и пищеварительной системе.
39	Форма и функции костей скелета человека. Позвоночник. Его отделы и функции.
40	Общее представление о строении тела человека.

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
		«зачтено»	40-100 баллов
1, 2, 3, 4, 5, 6	Зачет (по накопительному рейтингу)	«не зачтено»	39 и менее баллов

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Шулятьев, В. М. Побыванец В. С.	Волейбол	Электронное учебное пособие	2012	ЭБС «IPRbooks»
2	Чернова Е.Д.	Обучение тактическим действиям в волейболе	Электронное учебно – методическое пособие	2017	Репозиторий ТГУ

8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Губа, В.П.	Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства	Электронное учебное пособие	2019	ЭБС «Лань»
2	С. С. Даценко, К. А. Дашаев, Т. А. Злищева	Волейбол: теория и практика	Электронный учебник	2016	ЭБС «IPRbooks»

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- <https://e.lanbook.com/>
- <https://dspace.tltsu.ru/>
- <http://www.studentlibrary.ru/>
- <https://new.znaniy.com/>
- <http://www.iprbookshop.ru/>

8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows	Договор от 19.05.2015 № 690, срок действия – бессрочно
2	Office Standard	Договор от 20.07.2016 № 727, срок действия – бессрочно

8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
7	Г-107 Спортивный зал	Скамейки деревянные, баскетбольные щиты, волейбольные стойки, теннисный стол, мячи: баскетбольные, волейбольные, скакалки.
8	Г-401 Помещение для самостоятельной работы студентов	Столы ученические, стулья ученические, ПК с выходом в сеть Интернет