

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Железнов Лев Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 24.06.2022 18:20:26
Уникальный программный ключ:
7f036de85c233e341493b4c0e48bb3a18c939f71

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кировский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ
И.о. ректора Л.М. Железнов
«27» июня 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.
ВОЛЕЙБОЛ»**

Специальность 31.05.01 Лечебное дело

Направленность (профиль) ОПОП - Лечебное дело

Форма обучения очная

Срок освоения ОПОП 6 лет

Кафедра физической культуры

При разработке рабочей программы учебной дисциплины (модуля) в основу положены:

- 1) ФГОС ВО по специальности 31.05.01 Лечебное дело, утвержденного Министерством образования и науки РФ «09» февраля 2016 г., приказ № 95
- 2) Учебного плана по специальности 31.05.01 Лечебное дело, одобренного ученым советом ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России «27» июня 2018 г. протокол № 5.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена:

Кафедрой физической культуры от «27» июня 2018 г. (Протокол №1)

Заведующий кафедрой В.В. Чайкин

Ученым советом лечебного факультета «27» июня 2018 г. (протокол № 6)

Председатель ученого совета факультета И.А. Частоедова

Центральным методическим советом «27» июня 2018 г. (протокол № 1)

Председатель ЦМС Е.Н. Касаткин

Разработчики:

Доцент кафедры
физической культуры, к.п.н. А.В. Макаров

Преподаватель кафедры
физической культуры Ю.В. Калабин

Рецензенты

Заведующий кафедрой патофизиологии
ФГБОУ ВО Кировского ГМУ Минздрава РФ,
д.м.н., профессор А.П. Спицин

Доцент кафедры физического
воспитания ФГБОУ ВО ВятГУ, к.б.н. М.С. Авдеева

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП | 4 |
| 1.1. Цель изучения дисциплины (модуля) | 4 |
| 1.2. Задачи изучения дисциплины (модуля) | 4 |
| 1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП | 4 |
| 1.4. Объекты профессиональной деятельности | 5 |
| 1.5. Виды профессиональной деятельности | 5 |
| 1.6. Формируемые компетенции выпускника | 6 |
| Раздел 2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы | 7 |
| Раздел 3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) | 7 |
| 3.1. Содержание разделов дисциплины (модуля) | 7 |
| 3.2. Разделы дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами | 10 |
| 3.3. Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий | 10 |
| 3.4. Тематический план лекций | 10 |
| 3.5. Тематический план практических занятий (семинаров) | 11 |
| 3.6. Самостоятельная работа обучающегося | 30 |
| 3.7. Лабораторный практикум | 30 |
| 3.8. Примерная тематика курсовых проектов (работ), контрольных работ | 30 |
| Раздел 4. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения дисциплины (модуля) | 30 |
| 4.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) | 30 |
| 4.2. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) | 30 |
| 4.2.1. Основная литература | 30 |
| 4.2.2. Дополнительная литература | 30 |
| 4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) | 30 |
| 4.4. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем | 31 |
| 4.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) | 31 |
| Раздел 5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля) | 32 |
| Раздел 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) | 33 |
| Раздел 7. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) | 33 |

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП

1.1. Цель изучения дисциплины (модуля):

Цель освоения учебной дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол» состоит в содействии решению задач физического воспитания обучающихся ВУЗа средствами волейбола, приобретению навыков этой игры и организации самостоятельных занятий, в содействии подготовке гармонично развитых и высококвалифицированных специалистов, в содействии формированию общекультурных компетенций, формированию физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.2. Задачи изучения дисциплины (модуля):

- способствовать формированию у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих;
- способствовать обучению пациентов основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим профилактике возникновения заболеваний и укреплению здоровья;
- способствовать формированию физической культуры личности как неотъемлемой части профессионально-личностного развития специалиста с учетом требований профессиональной и общественной деятельности, потребностей поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности и самоорганизации здорового образа жизни;
- способствовать сохранению и укреплению здоровья за время обучения в вузе, формированию необходимых знаний, умений и навыков по ведению здорового образа жизни, активному участию в профилактических мероприятиях и использованию полученных знаний в повседневной жизни;
- способствовать повышению уровня функциональной и физической подготовленности обучающихся с использованием методов и средств физической культуры для успешной учебы, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.
- способствовать приобретению обучающимися теоретических сведений об игре в волейбол, овладению основными приемами техники и тактики игры, приобретению навыков участия в игре и её судейства;
- способствовать спортивно-техническому совершенствованию обучающихся;
- способствовать воспитанию высоких морально-волевых качеств личности, таких, как коллективизм, дисциплинированность, упорство, настойчивость в преодолении трудностей, а также аккуратность, внимательность, эстетика движений и т.д.;
- привлекать обучающихся к систематическим занятиям;
- способствовать использованию игры в волейбол в качестве средства укрепления здоровья, развития физических качеств, а также в качестве средства активного отдыха;

1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол» относится к блоку Б1.В Дисциплины вариативной части. Дисциплины по выбору.

Основные знания, необходимые для изучения дисциплины формируются при изучении дисциплин: Физика, математика; Биология; Анатомия; Психология и педагогика.

Является предшествующей для изучения дисциплин: Гигиена; Физическая культура и спорт; Общественное здоровье и здравоохранение, экономика здравоохранения.

1.4. Объекты профессиональной деятельности

Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших рабочую программу дисциплины (модуля), являются:

- физические лица (пациенты);
- население;
- совокупность средств и технологий, направленных на создание условий для охраны здоровья граждан.

1.5. Виды профессиональной деятельности

Изучение данной дисциплины (модуля) направлено на подготовку к следующим видам профессиональной деятельности:

- медицинская деятельность.

1.6. Формируемые компетенции выпускника

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование у выпускника следующих компетенций:

| № п/п | Номер/индекс компетенции | Содержание компетенции (или ее части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны: | | | Оценочные средства | |
|-------|--------------------------|--|---|---|---|-----------------------------------|-----------------------------------|
| | | | Знать | Уметь | Владеть | Для текущего контроля | Для промежуточной аттестации |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1. | ОК –6 | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | З1. Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | У1. Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | В1. Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Тест, прием практических навыков. | Тест, прием практических навыков. |

Раздел 2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 час.

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры | | | | | | | | | |
|--------------------------------|-------------|----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Контактная работа (всего) | 328 | 36 | 36 | 36 | 36 | 12 | 36 | 36 | 36 | 32 | 32 |
| в том числе: | | | | | | | | | | | |
| Лекции (Л) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Практические занятия (ПЗ) | 328 | 36 | 36 | 36 | 36 | 12 | 36 | 36 | 36 | 32 | 32 |
| Самостоятельная работа (всего) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Вид промежуточной аттестации | зачет | + | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 |
| | экзамен | | | | | | | | | | |
| Общая трудоемкость (часы) | 328 | 36 | 36 | 36 | 36 | 12 | 36 | 36 | 36 | 32 | 32 |
| Зачетные единицы | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

Раздел 3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

3.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

| № п/п | Код компетенции | Наименование раздела дисциплины (модуля) | Содержание раздела (темы раздела) |
|-------|-----------------|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | ОК-6 | Волейбол | <p>1) Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Методы и средства развития физических качеств на примере спортивных игр.</p> <p>2) Техника безопасности на занятиях по спортивным играм (волейбол). Общая физическая подготовка волейболиста. Круговая тренировка.</p> <p>3) Освоение техники приема и передачи волейбольного мяча сверху. Закрепление техники стоек и перемещений в волейболе. Подвижные игры с элементами волейбола.</p> <p>4) Закрепление техники приема и передачи волейбольного мяча сверху. Совершенствование техники стоек и перемещений в волейболе. Круговая тренировка.</p> <p>5) Закрепление техники приема и передачи волейбольного мяча сверху. Развитие быстроты реакции. Совершенствование техники стоек и перемещений.</p> <p>6) Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча сверху. Развитие скоростно – силовых способностей. Подвижные игры с элементами волейбола.</p> <p>7) Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Развитие силовых способностей. Круговая тренировка. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>8) Разучивание техники приема и передачи мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>9) Закрепление техники приема и передачи мяча снизу. Развитие основных физических качеств. Круговая тренировка.</p> <p>10) Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу. Совершенствование техники приема и передачи мяча</p> |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | <p>сверху. Развитие силовых способностей. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>11) Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу. Игра в волейбол в полной координации.</p> <p>12) Совершенствование техники стоек, перемещений, приема и передачи мяча. Игра в волейбол на ограниченном участке площадки.</p> <p>13) Совершенствование техники стоек и техники комбинированного приема. Игра в волейбол в усложненных условиях.</p> <p>14) Тактические основы игры в волейбол, расстановка игроков, амплуа, переходы по площадке, углубленные правила игры. Двусторонняя игра.</p> <p>15) Круговая тренировка. Подготовка к приему практических навыков.</p> <p>16) Теоретический тест. Прием практических навыков по приему и передаче мяча сверху в статике, приему и передаче мяча снизу в статике, стойкам и перемещениям.</p> <p>17) Техника нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты реакции.</p> <p>18) Закрепление техники нижней прямой подачи мяча. Совершенствование техники стоек и перемещений. Развитие скоростно – силовых качеств.</p> <p>19) Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху. Двусторонняя игра.</p> <p>20) Комплексное совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, техники приемов и передач, стоек и перемещений. Двусторонняя игра.</p> <p>21) Зачётное занятие. Теоретический тест. Прием практических навыков по технике нижней прямой подачи мяча, а также по технике приема и передачи мяча сверху и снизу в динамике (движении).</p> <p>22) Техника верхней прямой подачи мяча. Развитие ловкости. Круговая тренировка.</p> <p>23) Закрепление техники верхней прямой подачи мяча. Развитие гибкости. Двусторонняя игра.</p> <p>24) Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Развитие силы. Двусторонняя игра по усложненным правилам.</p> <p>25) Комплексное совершенствование техники верхней и нижней прямой подачи мяча. Развитие игровой выносливости. Двусторонняя игра по усложненным правилам.</p> <p>26) Комплексное совершенствование техники стоек, перемещений, всех видов приема, передач и подач мяча. Двусторонняя игра по усложненным правилам.</p> <p>27) Контрольное тестирование теоретических знаний. Прием практических навыков по технике верхней прямой подачи мяча.</p> <p>28) Техника нападающего удара. Совершенствование техники подачи мяча и приема. Развитие координации. Двусторонняя игра.</p> <p>29) Техника нападающего удара. Совершенствование подачи и приема мяча сверху. Развитие игровой выносливости.</p> <p>30) Техника нападающего удара. Совершенствование техники подачи и приема мяча.</p> |
|--|--|--|---|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | <p>31) Приём практических навыков по технике выполнения имитации нападающего удара. Теоретическое тестирование.</p> <p>32) Техника нападающего удара. Развитие ловкости. Двусторонняя игра по усложненным правилам.</p> <p>33) Техника нападающего удара. Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка.</p> <p>34) Закрепление техники нападающего удара. Развитие гибкости. Двусторонняя игра.</p> <p>35) Совершенствование техники нападающего удара. Развитие силовых способностей. Двусторонняя игра.</p> <p>36) Зачётное занятие. Тестирование уровня теоретических знаний. Приём практических навыков по технике выполнения нападающего удара в полной координации.</p> <p>37) Совершенствование техники нападающего удара, техники приема мяча и подачи. Развитие быстроты движений. Двусторонняя игра.</p> <p>38) Совершенствование техники нападающего удара, техники приема и передачи мяча. Развитие координации. Двусторонняя игра.</p> <p>39) Совершенствование техники нападающего удара, приема и подачи мяча. Развитие силы. Двусторонняя игра.</p> <p>40) Совершенствование техники нападающего удара, приема и подачи мяча. Развитие скоростно – силовых способностей. Двусторонняя игра.</p> <p>41) Теоретическое тестирование. Прием практических навыков по технике подачи, приема и нападающего удара.</p> <p>42) Техника блокирования мяча. Развитие статической выносливости. Двусторонняя игра.</p> <p>43) Техника блокирования мяча. Развитие силовых способностей. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p>44) Техника блокирования мяча. Развитие быстроты. Двусторонняя игра.</p> <p>45) Закрепление техники блокирования мяча. Развитие гибкости. Двусторонняя игра.</p> <p>46) Совершенствование техники блокирования мяча. Развитие силовых способностей. Двусторонняя игра.</p> <p>47) Совершенствование техники блокирования мяча. Развитие динамической выносливости. Двусторонняя игра.</p> <p>48) Зачётное занятие. Теоретическое тестирование. Приём практических навыков по технике блокирования.</p> <p>49) Тактика личных действий в защите. Развитие быстроты реакции. Двусторонняя игра.</p> <p>50) Закрепление личных действий в защите. Развитие быстроты движений. Двусторонняя игра.</p> <p>51) Совершенствование личных действий в защите. Развитие скоростно – силовых способностей. Двусторонняя игра.</p> <p>52) Совершенствование личных защитных действий в волейболе. Развитие локальной выносливости. Двусторонняя игра.</p> <p>53) Теоретическое тестирование. Приём практических навыков по технике выполнения индивидуальных защитных действий.</p> <p>54) Тактика командных действий в защите. Развитие быстроты реакции. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p>55) Тактика командных действий в защите. Развитие ловкости. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.</p> |
|--|--|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>56) Тактика командных действий в защите. Развитие гибкости. Двусторонняя игра.</p> <p>57) Зачётное занятие. Теоретическое тестирование. Приём практических навыков по технике выполнения командных защитных действий.</p> <p>58) Тактика командных действий в нападении. Развитие скоростно – силовых способностей. Двусторонняя игра в усложнённых условиях.</p> <p>59) Тактика командных действий в нападении. Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра.</p> <p>60) Тактика командных действий в нападении. Развитие силовых способностей. Двусторонняя игра.</p> <p>61) Теоретическое тестирование. Приём практических навыков по технике выполнения действий в нападении.</p> <p>62) Комплексное игровое взаимодействие. Развитие динамической выносливости. Двусторонняя игра по усложненным правилам.</p> <p>63) Комплексное игровое взаимодействие. Развитие скоростно – силовых качеств. Двусторонняя игра по усложненным правилам.</p> <p>64) Контрольная игра по официальным правилам.</p> <p>65) Зачётное занятие. Теоретическое тестирование. Приём практических навыков игры в волейбол по официальным правилам.</p> |
|--|--|--|

3.2. Разделы дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

| № п/п | Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин | № № разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин | |
|-------|--|---|---|
| | | 1 | 2 |
| 1 | Гигиена. | | + |
| 2 | Физическая культура и спорт. | | + |
| 3 | Общественное здоровье и здравоохранение, экономика здравоохранения | | + |

3.3. Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий

| № п/п | Наименование раздела дисциплины (модуля) | | Л | ПЗ | ЛЗ | Сем | СРС | Всего часов |
|-------|--|---------|-------|-----|----|-----|-----|-------------|
| | | | | | | | | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | Волейбол | | - | 328 | - | - | - | 328 |
| | Вид промежуточной аттестации: | зачет | зачет | | | | | + |
| | | экзамен | | | | | | |
| | Итого: | | - | 328 | - | - | - | 328 |

3.4. Тематический план лекций – не предусмотрено учебным планом.

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|--|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 5. | 1 | Закрепление техники приема и передачи волейбольного мяча сверху. Развитие быстроты реакции. Совершенствование техники стоек и перемещений. | ОРУ с мячом. Комплекс упражнений на закрепление техники приема и передачи мяча: передача мяча сверху из положения лежа на животе с низкого набрасывания, передача мяча сидя лицом друг к другу в парах, передача мяча в полной координации. | 2 | | | | | | | | | | |
| 6. | 1 | Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча сверху. Развитие скоростно – силовых способностей. Подвижные игры с элементами волейбола. | ОРУ с мячом. Комплекс упражнений на совершенствование техники приема и передачи мяча сверху: прием и передача мяча в полной координации с перемещением по площадке, прием и передача мяча в полной координации с перемещением от середины площадки до баскетбольного кольца с последующей передачей в кольцо. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. | 2 | 2 | | | | | | | | | |
| 7. | 1 | Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Развитие силовых способностей. Круговая тренировка. Игра по упрощенным правилам. | ОРУ с мячом. Комплекс упражнений на совершенствование техники приема и передачи мяча сверху: прием мяча в тройках с ускорением, «компас», прием мяча в парах на разной высоте. | 2 | 2 | | | | | | | | | |
| 8. | 1 | Разучивание техники приема и передачи мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Игра по упрощенным правилам. | ОРУ с набивным мячом. Упражнения на разучивание техники приема и передачи мяча снизу: приседание из стойки волейболиста с мячом на параллельных руках, ловля мяча в стойке волейболиста после низкого набрасывания, передача поочередно правой и левой рукой после набрасывания. | 2 | | | | | | | | | | |
| 9. | 1 | Закрепление техники при- | ОРУ с гимнастической палкой. | 2 | 2 | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | ема и передачи мяча снизу. Развитие основных физических качеств. Круговая тренировка. | Упражнения на закрепление техники приема и передачи мяча снизу: прием мяча из исходного положения стоя на одном колене, прием мяча из исходного положения сидя на скамейке, ноги согнуты в коленном суставе под углом 90*. 5 станций круговой тренировки: пресс, прыжки на скакалке, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, метание набивного мяча, ускорения. | | | | | | | | | | | |
| 10. | 1 | Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Развитие силовых способностей. Игра по упрощенным правилам. | ОРУ без предмета. Упражнения на совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху: прием мяча в парах – 1 – сверху, 2 – снизу, прием мяча в парах – 1 сидя прием мяча сверху, 2 – стоя прием мяча снизу. Прием мяча из исходного положения стоя на коленях. Серия подтягиваний на высокой перекладине у юношей и сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа у девушек. | 2 | 2 | | | | | | | | | |
| 11. | 1 | Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу. Игра в волейбол в полной координации. | ОРУ с баскетбольным мячом. Комплекс упражнений на совершенствование техники приема и передачи мяча снизу: прием мяча после выкатывания по скамейке, прием мяча из исходного положения сидя спиной к партнеру. Комплекс упражнений на совершенствование техники приема и передачи мяча сверху: в тройках – передача мяча через середину, пас спиной к партнеру; прием мяча после отскока от троса. | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | |
| 12. | 1 | Совершенствование техники стоек, перемещений, | ОРУ у гимнастической стенки. Комплексные упражнения на совершенство- | 4 | 2 | 2 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|--|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | приема и передачи мяча. Игра в волейбол на ограниченном участке площадки. | вание техники: В тройках – ускорение к 1 партнеру с последующим приемом мяча сверху, затем ускорение к 2 партнеру с последующим приемом мяча снизу. «Вызов номеров»: прием мяча поочередно первым или вторым партнером, сверху или снизу по команде третьего партнера. | | | | | | | | | | | |
| 13. | 1 | Совершенствование техники стоек и техники комбинированного приема. Игра в волейбол в усложненных условиях. | ОРУ на гимнастической скамейке. Упражнения для 3 –х человек: 1 – набрасывает мяч партнеру для приема снизу, 2 – набрасывает мяч для приема сверху, 3 – перемещается между 1 и 2 по горизонтали. То же упражнение, но перемещения по диагонали. | 4 | 2 | 2 | | | | | | | | |
| 14. | 1 | Тактические основы игры в волейбол, расстановка игроков, амплуа, переходы по площадке, углубленные правила игры. Двусторонняя игра. | Теоретические сведения о правилах игры, амплуа, расстановке. Упражнения: расстановка на скорость по свистку преподавателя. Решение логической задачи на расстановку игроков по заданию тренера. | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | |
| 15. | 1 | Круговая тренировка. Подготовка к приему практических навыков. | 10 станций: прыжок на скакалке, подтягивание / сгибание и разгибание рук в упоре лежа, челночный бег по номерам или «елочка», приседания с набивным мячом, передачи набивным мячом в парах, присед у стены ноги под углом 90*, ловля теннисного мяча после отскока от стены, прием мяча лежа на животе, пружинистые махи ногами с сопротивлением партнера, пресс, прием отведенного мяча с последующим падением на коврик (сэйв). | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | |
| 16. | 1 | Теоретический тест. Прием практических | Тест, состоящий из 15 вопросов по теории физической культуре, пройденной на учеб- | 2 | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|--|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | навыков по приему и передаче мяча сверху в статике, приему и передаче мяча снизу в статике, стойкам и перемещениям. | ных занятиях. Прием практических навыков по приему и передаче мяча сверху в статике, приему и передаче мяча снизу в статике, стойкам и перемещениям. | | | | | | | | | | | |
| 17. | 1 | Техника нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты реакции. | ОРУ с мячом. Комплекс упражнений на технику подачи мяча: подбрасывание мяча с его последующей ловлей, то же, но в паре с партнером; подбрасывание с последующим ударом одной рукой и «прикрытием» другой рукой; выполнение подачи мяча в парах с расстояния 2-3 метра; то же, но в полной координации. | | 2 | | | | | | | | | |
| 18. | 1 | Закрепление техники нижней прямой подачи мяча. Совершенствование техники стоек и перемещений. Развитие скоростно – силовых качеств. | ОРУ с набивным мячом. Комплекс упражнений на технику нижней прямой подачи: подача теннисным мячом с расстояния 3-4 метров от сетки; подача мяча после отскока от площадки (теннис); подача облегченного мяча. Подача мяча в полной координации после выполнения упражнения «челночный бег». | | 2 | | | | | | | | | |
| 19. | 1 | Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху. Двусторонняя игра. | ОРУ с гантелями. Комплекс упражнений на совершенствование техники подачи мяча: подача теннисного мяча в полной координации; подача мяча по зонам площадки. Упражнение для 4-х человек: 1 – выполняет подачу, 2 – набрасывает мяч для приема снизу, 3 – набрасывает мяч для приема сверху, 4 выполняет поочередно прием с подачи, затем прием сверху и снизу (комплекс). | | 4 | 2 | | | | | | | | |
| 20. | 1 | Комплексное совершенствование техники нижней | ОРУ в беге. Комплексные упражнения для 5 человек: | | 4 | 2 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | прямой подачи мяча, техники приемов и передач, стоек и перемещений. Двусторонняя игра. | 1 – выполняет нижнюю прямую подачу мяча с одной стороны площадки, 2 – выполняет нижнюю прямую подачу с другой стороны площадки, 3 – выполняет набрасывание для приема мяча снизу, 4 – тоже, но для приема мяча сверху, 5 перемещается между игроками, поочередно принимая мяч с подачи и набрасывания; 2 игрока поочередно подают, 2 игрока поочередно принимают мяч сверху и снизу в зонах 5 и 6 и выполняют передачу игроку в зону 3. | | | | | | | | | | | |
| 21. | 1 | Зачётное занятие. Теоретический тест. Приём практических навыков по технике нижней прямой подачи мяча, а также по технике приема и передачи мяча сверху и снизу в динамике (движении). | Тест, состоящий из 15 вопросов по пройденному материалу семестра. Выполнение нижней прямой подачи на «зачет» - 9 раз из 10 попыток. Выполнение последовательного приема и передачи мяча снизу, затем сверху над собой, далее передача партнеру и перемещение на шаг вперед, назад, вправо и влево. | | 2 | | | | | | | | | |
| 22. | 1 | Техника верхней прямой подачи мяча. Развитие ловкости. Круговая тренировка. | ОРУ без предмета. Упражнения на технику освоения верхней прямой подачи: подбрасывание мяча с последующей ловлей на бросающую руку; подбрасывание мяча с последующей имитацией удара по мячу; то же, но с ударом одной рукой и «прикрытием» другой рукой; подача с расстояния 2-3 метров; подача в полной координации. | | | 2 | | | | | | | | |
| 23. | 1 | Закрепление техники верхней прямой подачи мяча. Развитие гибкости. | ОРУ со скакалкой. Упражнения на технику верхней прямой подачи мяча: Подача мяча из исходного положения стоя на | | | 2 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|---|---|--|---|--|--|--|--|--|
| | | Двусторонняя игра. | коленях, подача мяча с набрасывания партнера, подача мяча стоя на скамейке. | | | | | | | | | | | |
| 24. | 1 | Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Развитие силы. Двусторонняя игра по усложненным правилам. | ОРУ в парах. Упражнения на совершенствование техники верхней прямой подачи мяча: подача мяча теннисным мячом, подача мяча на скорость, подача мяча с дальнего расстояния. Двусторонняя игра по правилам: после каждого перехода мяча на сторону соперника линии защиты и атаки команды меняются местами. | | | 4 | | | | | | | | |
| 25. | 1 | Комплексное совершенствование техники верхней и нижней прямой подачи мяча. Развитие игровой выносливости. Двусторонняя игра по усложненным правилам. | ОРУ в движении. Упражнения на совершенствование всех видов подач мяча: поочередная подача теннисного мяча сверху и снизу; подача волейбольного мяча сверху и снизу в мини – футбольные ворота по зонам площадки; подача мяча сверху или снизу по сигналу партнера: после подбрасывания мяча перевести взгляд на пальцы рук партнера, если показан 1 палец, подача снизу, если 2 – сверху. | | | 4 | 2 | | | | | | | |
| 26. | 1 | Комплексное совершенствование техники стоек, перемещений, всех видов приема, передач и подач мяча. Двусторонняя игра по усложненным правилам. | ОРУ у гимнастической стенки. Комплекс упражнений для 5 – 7 человек: 1, 2, 3 человек образуют линию, 4, 5, 6 – вторую линию (занимают места по периметру площадки), 7 – в середине. Стоящие в линии поочередно подбрасывают мяч или выполняют подачу. 7 – принимает мяч в зависимости от изменяющихся условий. | | | 4 | 2 | | 2 | | | | | |
| 27. | 1 | Контрольное тестирование теоретических знаний. Приём практических навыков по технике верх- | ОРУ с мячом. Теоретический тест из 15 вопросов по пройденному на учебных занятиях материалу. Прием практических навыков: поочередное | | | 2 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|--|---|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | | ней прямой подачи мяча. | выполнение подач в зоны от 1 до 6. Для получения дифференцированного «зачета» необходимо попасть в 5 зон из 6. | | | | | | | | | | | |
| 28. | 1 | Техника нападающего удара. Совершенствование техники подачи мяча и приема. Развитие координации. Двусторонняя игра. | ОРУ в парах. Подводящие упражнения для освоения техники нападающего удара: перемещение по степ-платформам семенящим бегом; перемещение по стэп – платформам прыжковым шагом; то же, но перемещение прыжками с правой на левую в два прыжка; то же, но после 2-х прыжков приземление на 2 ноги с последующим выпрыгиванием вверх. Упражнение в парах через сетку: 1 – выполняет подачу мяча, 2 – прием мяча в полукруг у сетки. | | | | 2 | | | | | | | |
| 29. | 1 | Техника нападающего удара. Совершенствование подачи и приема мяча сверху. Развитие игровой выносливости. | ОРУ на гимнастическом коврике. Подводящие упражнения для освоения техники нападающего удара: из исходного положения стоя на колене одной ноги резко встать, выполнить 2 прыжковых шага с последующим приземлением на 2 ноги и выпрыгиванием вертикально вверх; то же, но с замахом бьющей руки; то же, но с выносом двух рук и последовательным опусканием сначала маховой руки, потом бьющей; имитация нападающего удара. Подача мяча чуть выше головы партнера с последующим приемом мяча сверху. | | | | 2 | | | | | | | |
| 30. | 1 | Техника нападающего удара. Совершенствование техники подачи и приема мя- | ОРУ без предмета. Подводящие упражнения для освоения техники нападающего удара: стоя на гимнастической скамейке поднять бьющую руку пря- | | | | 4 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|--|---|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | | ча. | <p>мую с зажатым теннисным мячом вверх, далее согнуть ее в локтевом суставе, опустив тем самым ее за голову на уровне затылка, слегка отведя локоть в сторону. Резко разогнуть руку в локтевом суставе, не опуская локоть вниз, и выполнить бросок мяча сверху вниз.</p> <p>Упражнение в тройках: 1 – выполняет подачу через прямые руки 2 в сторону игрока 3. Как только подача выполнена, игрок 1 бежит в сторону игрока 3 и подбивает мяч над собой так, чтобы игрок 3 смог ударить мяч, далее игрок 3 атакует игрока 1 или 2.</p> | | | | | | | | | | | |
| 31. | 1 | Приём практических навыков по технике выполнения имитации нападающего удара. Теоретическое тестирование. | <p>ОРУ в парах.</p> <p>Практическое задание: имитация выполнения нападающего удара.</p> <p>Теоретический тест из 15 вопросов по пройденному на учебных занятиях материалу.</p> | | | | 2 | | | | | | | |
| 32. | 1 | Техника нападающего удара. Развитие ловкости. Двусторонняя игра по усложненным правилам. | <p>ОРУ на скамейке.</p> <p>Подводящие упражнения на освоение техники нападающего удара: теннисный мяч в маховой руке. Сделав шаг вперед, переложить мяч из маховой руки в бьющую, сделав второй шаг подняться на скамью, выполнить замах бьющей рукой, а маховой рукой условно взяться за трос. «подтянуться» на маховой руке, выполнив ее опускание вниз, навалиться вперед и активно разогнув бьющую руку – бросить мяч по траектории сверху вниз.</p> | | | | 4 | | | | | | | |
| 33. | 1 | Техника нападающего удара. Развитие скоростно-силовых способностей. | <p>ОРУ со скакалкой.</p> <p>Подводящие упражнения для освоения техники нападающего удара: выполнение разбега, отталкивания и имитации нападающего</p> | | | | 4 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|--|---|--|--|--|---|---|---|---|--|--|--|--|--|
| | | Круговая тренировка. | удара; то же, но с броском теннисного мяча; то же, но набрасыванием волейбольного мяча; то же, но в полной координации. | | | | | | | | | | | | |
| 34. | 1 | Закрепление техники нападающего удара. Развитие гибкости. Двусторонняя игра. | ОРУ с набивным мячом. Упражнения на закрепление техники нападающего удара: нападающий удар стоя на скамье (без разбега, работа только по схеме плечо – предплечье – кисть); нападающий удар после передачи партнеру, тоже, но в разные игровые зоны. | | | | 4 | | | | | | | | |
| 35. | 1 | Совершенствование техники нападающего удара. Развитие силовых способностей. Двусторонняя игра. | ОРУ в беге. Упражнения на совершенствование техники нападающего удара: выполнить нападающий удар с места по партнеру, далее от партнера следует прием мяча и выход бьющего на удар – завершение атаки; нападающий удар после собственного набрасывания; нападающий удар переходящего мяча. | | | | 4 | | 2 | | | | | | |
| 36. | 1 | Зачётное занятие. Тестирование уровня теоретических знаний. Приём практических навыков по технике выполнения нападающего удара в полной координации. | Тест, состоящий из 15 вопросов на знание теоретических основ пройденного материала. Практическое задание: выполнить нападающий удар в полной координации. Для «зачтено» необходимо выполнить 9 атак из 10. | | | | 2 | | | | | | | | |
| 37. | 1 | Совершенствование техники нападающего удара, техники приема мяча и подачи. Развитие быстроты движений. Двусторонняя игра. | ОРУ с гимнастической палкой. Комплексное упражнение на совершенствование техники нападающего удара, приема и подачи – всей группой: половина группы выполняет поочередную подачу, другая половина группы делится на тройки. После каждой подачи выбегает тройка, занимает позиции зон 3, 6, 4 на площадке, далее выполняется | | | | | 2 | | 2 | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|--|--|--|--|---|---|--|--|--|---|--|
| | | | поочередно прием из 6 в 3, пас из 3 в 4, удар из 4. После каждого действия происходит смена троек и последующих тройках смена позиций. | | | | | | | | | | | |
| 38. | 1 | Совершенствование техники нападающего удара, техники приема и передачи мяча. Развитие координации. Двусторонняя игра. | ОРУ без предмета. Упражнения на совершенствование основных двигательных действий в волейболе: в тройках – выполнение подачи через сетку в зону 1 или 2 в которой игрок принимает мяч, принятый мяч доводится к сетке где второй игрок выполняет обратный пас игроку, принявшему мяч и, сразу после приема, убегает на противоположную сторону за сетку, далее следует накат мяча на противоположную сторону и действия повторяются; тоже, но для четверок – после каждой атаки игроки, стоящие под сеткой, меняются местами. | | | | | 2 | 2 | | | | | |
| 39. | 1 | Совершенствование техники нападающего удара, приема и подачи мяча. Развитие силы. Двусторонняя игра. | ОРУ на гимнастической скамье. Упражнение для всей группы: группа делится на четыре микрогруппы. Далее 2 группы выполняют подачу мяча перекрестным способом, другие 2 группы выполняют прием мяча в полукруг. Упражнением для четверок: 2 человека перемещаются параллельно друг другу под сеткой, другие двое поочередно выполняют нападающий удар и набрасывание мяча для приема сверху или снизу; то же, но сначала удар, потом набрасывание. | | | | | 2 | 2 | | | | | |
| 40. | 1 | Совершенствование техники нападающего удара, приема и подачи мяча. | ОРУ без предмета. Комплексные упражнения на совершенствование техники нападающего удара, приема и | | | | | 2 | | | | | 2 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|--|--|--|--|---|---|---|--|--|--|--|
| | | Развитие скоростно – силовых способностей. Двусторонняя игра. | подачи мяча: в тройках – 1 выполняет нападающий удар, 2 – прием, 3 – сразу после приема 2-го выполняет скидку в любую свободную зону в радиусе 2-х, 3-х метров; В парах – 1 поочередно выполняет нападающий удар, затем скидку перед собой для приема мяча снизу, далее скидку за голову для приема мяча сверху. 2 – выполняет последовательно все три действия. | | | | | | | | | | | |
| 41. | 1 | Теоретическое тестирование. Прием практических навыков по технике подачи, приема и нападающего удара. | Тест, состоящий из 15 вопросов по пройденному материалу в течение учебных занятий. Практическое задание: В парах выполнить тройное действие: нападающий удар \ подачу, прием мяча снизу, прием мяча сверху. | | | | | 2 | | | | | | |
| 42. | 1 | Техника блокирования мяча. Развитие статической выносливости. Двусторонняя игра. | ОРУ в беге. Подводящие упражнения для освоения техники блокирования мяча: в парах, 1 – на возвышенности в исходном положении с высоко поднятыми руками, 2 – выполняет выпрыгивания и хлопок двумя руками (ладонями) по ладоням 1; То же, но оба стоят на одной поверхности, синхронный прыжок и хлопок ладонями; то же, но прыжок и хлопок над сеткой; то же, но переложить мяч из рук в руки. | | | | | | 2 | 2 | | | | |
| 43. | 1 | Техника блокирования мяча. Развитие силовых способностей. Двусторонняя игра по упрощенным правилам. | ОРУ в парах. Подводящие упражнения для освоения техники блокирования мяча: В парах, - 1 набрасывает мяч над сеткой, 2 – в прыжке блокирует его; то же, но набрасывает поочередно 2 мяча; 1 – слегка ударяет по мячу, посылая его над сеткой, 2 – выполняет блокирование, стоя на | | | | | | 2 | 2 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|--|--|--|---|---|---|---|--|
| | | | стуле или скамье; то же, но блокирование в прыжке. | | | | | | | | | | |
| 44. | 1 | Техника блокирования мяча. Развитие быстроты. Двусторонняя игра. | ОРУ со скакалкой. Подводящие упражнения для освоения техники блокирования мяча: выполнение одиночного блокирования во время атаки партнера; выполнение блокирования во время броска теннисного мяча; то же, но из исходного положения стоя спиной к сетке по команде партнера; то же но в парах, по команде партнера (по имени). | | | | | | 4 | 2 | | | |
| 45. | 1 | Закрепление техники блокирования мяча. Развитие гибкости. Двусторонняя игра. | ОРУ с набивным мячом. Упражнения на закрепление техники блокирования мяча: В парах, из исходного положения стоя в зоне 2 и 3 во время нападающего удара соперника выполнить смещение из зоны 3 к партнеру в зону 2 и не мешая друг другу выполнить синхронный прыжок – блок; то же, но игроки в зонах 2, 3, 4. Перемещение из зоны 4 в зону 2, из зоны 3 в зону 4, синхронный прыжок – блок. | | | | | | 4 | 2 | | | |
| 46. | 1 | Совершенствование техники блокирования мяча. Развитие силовых способностей. Двусторонняя игра. | ОРУ с гантелями. Упражнения на совершенствование техники блокирования мяча: Моделирование игровой ситуации – подача, атака, одиночный блок; то же, но двойной блок; то же, но тройной блок; то же, но сразу после блока смена атакующей и защитной линий местами. | | | | | | 4 | 2 | 2 | | |
| 47. | 1 | Совершенствование техники блокирования мяча. | ОРУ на гимнастическом коврике. Упражнения на совершенствование техники | | | | | | 4 | 4 | 2 | 2 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|--|--|--|--|--|---|---|---|--|--|--|
| | | Развитие динамической выносливости. Двусторонняя игра. | блокирования мяча: Моделирование игровой ситуации, но усложнение за счет того, что на площадке 3 игрока, которые выполняют поочередно функции принимающих игроков, затем атакующих и блокирующих. Мини – волейбол 4 x 4. | | | | | | | | | | | |
| 48. | 1 | Зачётное занятие. Теоретическое тестирование. Приём практических навыков по технике блокирования. | Тест, состоящий из 15 вопросов по пройденному материалу в течение семестра. Практическое задание: выполнить 9 блокирований из 10 атак. | | | | | | 2 | | | | | |
| 49. | 1 | Тактика личных действий в защите. Развитие быстроты реакции. Двусторонняя игра. | ОРУ с набивным мячом. Подводящие упражнения для освоения тактических действий в защите: В парах – первый с мячом в зоне 2, второй в зоне 4 лицом к сетке. По команде, второй игрок перемещается бегом назад и разворачивается лицом к партнеру, в это время первый выполняет атакующие действия; То же, но в тройках, по команде атакуют игроки зон 2 или 4. | | | | | | | 4 | 2 | | | |
| 50. | 1 | Закрепление личных действий в защите. Развитие быстроты движений. Двусторонняя игра. | ОРУ на гимнастических ковриках. Упражнения на закрепление тактики личных действий в защите: В тройках - первый – выполняет имитацию блокирования, затем смещается из своей зоны в зону 3, второй выполняет атаку в первого, сразу после атаки, третий игрок бросает мяч в радиусе 2-3 метров от первого; тоже, но зеркально; То же, но оба игрока выполняют скидку; то же, но оба игрока выполняют атакующие действия. | | | | | | | 4 | 4 | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|--|--|--|--|---|---|---|--|
| 51. | 1 | Совершенствование личных действий в защите. Развитие скоростно – силовых способностей. Двусторонняя игра. | ОРУ на гимнастической скамье. Упражнения на совершенствование личных действий в защите: В тройках – 1 с мячом с одной стороны сетки, мяч вверху над сеткой, 2 – в приеме, 3 – в атаке. Действия: атака, прием, имитация блока; тоже, но мяч после каждого блока смещается вправо или влево, чтобы не вызвать мышечного привыкания блокирующего выпрыгивать в одну и ту же точку. | | | | | | | 4 | 4 | 2 | |
| 52. | 1 | Совершенствование личных защитных действий в волейболе. Развитие локальной выносливости. Двусторонняя игра. | ОРУ на гимнастической стенке. Упражнения на совершенствование личных защитных действий: Поочередная защита после удара в зоны 6, 1, 5; тоже, но переключение после атаки на скидку. Мини – волейбол без атакующих действий, но с применением скидок и блокирования. | | | | | | | 4 | 4 | 2 | |
| 53. | 1 | Теоретическое тестирование. Приём практических навыков по технике выполнения индивидуальных защитных действий. | Тест, состоящий из 15 вопросов по пройденному материалу в течении семестра. Практическое задание: выполнить комплекс индивидуальных защитных действий: 1 – блок, 2 – прием диагональной атаки, 3 – прием скидки. | | | | | | | 2 | | | |
| 54. | 1 | Тактика командных действий в защите. Развитие быстроты реакции. Двусторонняя игра по упрощенным правилам. | ОРУ без предмета. Комплекс упражнений для освоения тактических командных действий в защите, работа всей командой (6 человек): игроки занимают свои позиции на площадке, далее выполняется атака с площадки соперника (накат) через зону 4. Задача команды – выполнить блок, в случае неудачного блокирования выполнить доигровочные действия с последующей ата- | | | | | | | | 4 | 2 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|---|
| | | | кой; То же, но атака с площадки соперника через зону 2 и 4; То же, но атака с площадки соперника через зоны 2, 4 и пайп. | | | | | | | | | | |
| 55. | 1 | Тактика командных действий в защите. Развитие ловкости. Двусторонняя игра по упрощенным правилам. | ОРУ в парах. Комплекс упражнений для освоения тактических командных действий в защите, работа всей командой (6 человек): игроки занимают свои позиции на площадке, далее по сигналу выполняется атака (накат) со стороны соперника и независимо от успешности атаки выполняется второй удар со своей стороны площадки в зону 4; то же, но удар в зону 2; то же, но удары последовательные в зону 2 и 4; то же, но удар в игрока зоны 6. | | | | | | | | 4 | 2 | 2 |
| 56. | 1 | Тактика командных действий в защите. Развитие гибкости. Двусторонняя игра. | ОРУ на месте. Комплекс упражнений для освоения тактических командных действий в защите, работа всей командой (6 человек): Двусторонняя игра по правилам волейбола. Усложнение игры производится за счет смены позиций игроков каждой линии после проведенной атаки; То же, но после каждой атаки игроки должны выполнить ускорение в сторону лицевой или боковой линии и вернуться на свои позиции. | | | | | | | | 4 | 2 | 2 |
| 57. | 1 | Зачётное занятие. Теоретическое тестирование. Приём практических навыков по технике выполнения | Тест, состоящий из 15 вопросов по пройденному материалу в течение семестра. Практическое задание: выполнить комплекс командных защитных действий: | | | | | | | | 2 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|---|
| | | командных защитных действий. | блок, доигровку, прием – доводку мяча в зону 2 или 3. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 58. | 1 | Тактика командных действий в нападении. Развитие скоростно – силовых способностей. Двусторонняя игра в усложненных условиях. | ОРУ в движении. Комплекс упражнений для освоения тактических действий в нападении: В тройках – первый занимает позицию в зоне 3, второй – 2, третий чуть выше зоны 3 (первый темп). По команде игрок первого темпа начинает движение в зону 2 по диагонали, сразу после первых двух шагов этого игрока, игрок зона 2 смещается в зону 3 по диагонали, получает пас и выполняет удар; тоже, но смещения зеркально; тоже, но смещения из зон 4 и 3 (первый темп). | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 2 | |
| 59. | 1 | Тактика командных действий в нападении. Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра. | ОРУ в парах. Комплекс упражнений для освоения тактических действий в нападении: В четверках – первый занимает позицию между 2 и 3 зонами, второй в зоне 3, третий в зоне 4. После подачи партнеров, выполнение приема мяча и доводку первому игроку, далее пас параллельно сетке через второго игрока, выполняющего имитацию удара, и удар из зоны 4 третьим игроком; тоже, но зеркально; тоже, но атака со второй линии (удар «пайп»). | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 4 |
| 60. | 1 | Тактика командных действий в нападении. Развитие силовых способностей. Двусторонняя игра. | ОРУ с набивным мячом. Комплекс упражнений для освоения тактических действий в нападении: работа всей командой (6 человек) – прием игроками задней линии, доводка мяча между зонами 2 и 3, далее передача мяча игрокам в | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 4 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|
| | | | зоны 2, 3, 4, атака. Сразу после атаки на поле команды на переднюю линию скидывается второй мяч. Задача игроков – выполнить прием и доводку этого мяча; тоже, но мяч выбрасывается на заднюю линию; тоже, но после доводки выполняется новая атака. | | | | | | | | | | | |
| 61. | 1 | Теоретическое тестирование. Приём практических навыков по технике выполнения командных действий в нападении. | Тест, состоящий из 15 вопросов по пройденному материалу в течении семестра. Практическое задание: выполнить комплекс командных действий в нападении: Прием мяча с подачи, доводку до связующего игрока в зону 2 или 3, атака, страховка. | | | | | | | | | | 2 | |
| 62. | 1 | Комплексное игровое взаимодействие. Развитие динамической выносливости. Двусторонняя игра по усложненным правилам. | ОРУ у гимнастической стенки. Упражнения на комплексное игровое взаимодействие: Поочередные атаки в зоны 5, 6 и 1, с последующей доводкой мяча связующему игроку и атакой; Тоже, но после приема подачи; Тоже, но двумя мячами одновременно. Тоже, но после первой атаки со вбрасыванием второго мяча на свое поле. | | | | | | | | | | | 4 |
| 63. | 1 | Комплексное игровое взаимодействие. Развитие скоростно – силовых качеств. Двусторонняя игра по усложненным правилам. | ОРУ в движении. Упражнения на комплексное игровое взаимодействие: Двусторонняя игра с закрытой на четверть темной тканью сеткой; Тоже, но сетка закрыта на половину; Тоже, но сетка закрыта на 75%; Тоже, но сетка закрыта на 100%. | | | | | | | | | | | 4 |
| 64. | 1 | Контрольная игра по офи- | ОРУ с набивным мячом. | | | | | | | | | | | 4 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|---|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---|
| | | циальным правилам. | Контрольная игра по официальным правилам. | | | | | | | | | | | |
| 65. | | Зачётное занятие. Теоретическое тестирование. Приём практических навыков игры в волейбол по официальным правилам. | Тест, состоящий из 15 вопросов по пройденному материалу в течение семестра. Практическое задание: двусторонняя игра по официальным правилам волейбола, состоящая из 3 партий с участием каждого игрока в действиях всей команды: подача, прием, атака, блок, сэйв, расположением и переходом по всем игровым зонам. | | | | | | | | | | | 2 |
| Итого: | | | | 36 | 36 | 36 | 36 | 12 | 36 | 36 | 36 | 32 | 32 | |

3.6. Самостоятельная работа обучающегося – не предусмотрено учебным планом.

3.7. Лабораторный практикум – не предусмотрено учебным планом.

3.8. Примерная тематика курсовых проектов (работ), контрольных работ – не предусмотрено учебным планом.

Раздел 4. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения дисциплины (модуля)

4.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю):

- Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

4.2. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

4.2.1. Основная литература

| № п/п | Наименование | Автор (ы) | Год, место издания | Кол-во экземпляров в библиотеке | Наличие в ЭБС |
|-------|--|------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. | сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров | Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013 | 90 | - |
| 2. | Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. | Кикоть В.Я., Барчуков И.С. | 2012, М.: Юнити-Дана | Электронный ресурс | ЭБС Университетская библиотека онлайн |

4.2.2. Дополнительная литература

| № п/п | Наименование | Автор (ы) | Год, место издания | Кол-во экземпляров в библиотеке | Наличие в ЭБС |
|-------|---|--------------|---------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Самоконтроль в физической культуре и спорте | Дуркин А.В. | 2011, Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» | 90 | ЭБС Кировского ГМУ |
| 2. | Физическая культура. Учебное пособие. | Чеснова Е.Л. | 2013, М.: Директ-Медиа | Электронный ресурс | ЭБС Университетская библиотека онлайн |
| 3. | Теория и методика физической культуры и спорта. | Холодов Ж.К. | 2014, М.: Академия. | 3 | - |

4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. www.wolley.ru
2. kirov-woleygrad.ru

4.4. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем

В учебном процессе используется лицензионное программное обеспечение:

1. Договор Microsoft Office (версия 2003) №0340100010912000035_45106 от 12.09.2012г. (срок действия договора - бессрочный),
2. Договор Microsoft Office (версия 2007) №0340100010913000043_45106 от 02.09.2013г. (срок действия договора - бессрочный),
3. Договор Microsoft Office (версия 2010) № 340100010914000246_45106 от 23.12.2014г. (срок действия договора - бессрочный).
4. Договор Windows (версия 2003) №0340100010912000035_45106 от 12.09.2012г. (срок действия договора - бессрочный)
5. Договор Windows (версия 2007) №0340100010913000043_45106 от 02.09.2013г. (срок действия договора - бессрочный),
6. Договор Windows (версия 2010) № 340100010914000246_45106 от 23.12.2014г. (срок действия договора - бессрочный),
7. Договор Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 100-149 Node 1 year Educational Renewal License от 12.07.2018, лицензии 685В-МУ\05\2018 (срок действия – 1 год),
8. Медицинская информационная система (КМИС) (срок действия договора - бессрочный),
9. Автоматизированная система тестирования Indigo Договор № Д53783/2 от 02.11.2015 (срок действия бессрочный, 1 год технической поддержки),
10. ПО FoxitPhantomPDF Стандарт, 1 лицензия, бессрочная, дата приобретения 05.05.2016 г.

Обучающиеся обеспечены доступом (удаленным доступом) к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам:

- 1) Научная электронная библиотека e-LIBRARY. Режим доступа: <http://www.e-library.ru/>.
- 2) Справочно-поисковая система Консультант Плюс – ООО «КонсультантКиров».
- 3) «Электронно-библиотечная система Кировского ГМУ». Режим доступа: <http://elib.kirovgma.ru/>.
- 4) ЭБС «Консультант студента» - ООО «ИПУЗ». Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru>.
- 5) ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - ООО «НексМедиа». Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>.
- 6) ЭБС «Айбукс» - ООО «Айбукс». Режим доступа: <http://ibooks.ru>.

4.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

В процессе преподавания дисциплины используются следующие специальные помещения:

- для проведения практических занятий – спортивный зал «ИСКО» (г. Киров, Искожевский переулок, 8а);

- учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций – каб. №121, 122, 123-Ц, ул. К.Маркса, 112, физкультурно-оздоровительный комплекс;
- учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации – спортивный комплекс «ИСКО» (г. Киров, Искожевский переулок, 8а); каб. №117, ул. К.Маркса, 112, физкультурно – оздоровительный комплекс;
- помещения для самостоятельной работы - читальный зал библиотеки г. Киров, ул. К.Маркса, 137 (1 корпус).

- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования – спортивный комплекс «ИСКО» (г. Киров, Искожевский переулок, 8а); каб. №130-Ц, ул. К.Маркса, 112, физкультурно – оздоровительный комплекс.

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Раздел 5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)

Процесс изучения дисциплины предусматривает: контактную работу.

Основное учебное время выделяется на освоение практических умений.

В качестве основных форм организации учебного процесса по дисциплине выступают практические занятия.

При изучении элективной дисциплины (модуля) обучающимся необходимо освоить практические умения по физической культуре и спорту: волейболу.

При проведении учебных занятий кафедра обеспечивает развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (путем проведения групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализа ситуаций и имитационных моделей, преподавания дисциплины (модуля) в форме курса, составленного на основе результатов научных исследований, проводимых Университетом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Практические занятия:

Практические занятия по дисциплине проводятся с целью приобретения практических навыков в области физической культуры и спорта: волейбола.

Практические занятия организуются во фронтальной форме, с подключением групповых и индивидуальных форм обучения в виде индивидуальных и групповых тренингов, спортивных и подвижных игр, игрового проектирования, решения проблемных задач, демонстрации физических упражнений и использования наглядных пособий, решения ситуационных задач, ответов на тестовые задания, разбора игровых ситуаций и техники выполнения движений.

Практические занятия проводятся в спортивных залах, отвечающих требованиям техники безопасности при проведении соответствующих разделов дисциплины и необходимым требованиям по их изучению.

Обучающиеся, не прошедшие медицинский осмотр в установленные деканатом сроки, к практическим занятиям не допускаются. После медицинского осмотра определяется уровень физической нагрузки, допустимый для обучающегося (согласно установленной медицинской группы).

По каждому разделу элективной дисциплины (модуля) по темам практических занятий разработаны «Методические указания для преподавателей по проведению практических занятий по элективной дисциплине (модулю) физическая культура и спорт. Волейбол».

Работа обучающегося в группе формирует чувство коллективизма и коммуникабельность.

При изучении дисциплины используются следующие формы практических занятий:

- учебно-ролевая игра по темам: «Тактические основы игры в волейбол, расстановка игроков, амплуа, переходы по площадке, углубленные правила игры. Двусторонняя игра»; «Тактика командных действий в защите. Развитие быстроты реакции. Двусторонняя игра по упрощенным правилам», «Контрольная игра по официальным правилам».

- практикум по темам: «Освоение техники приема и передачи волейбольного мяча сверху. Закрепление техники стоек и перемещений в волейболе. Подвижные игры с элементами волейбола»; «Техника нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты реакции».

Исходный уровень умений обучающихся определяется тестированием технической и физической подготовленности. Текущий контроль усвоения предмета определяется сдачей контрольных нормативов по технической и физической подготовленности и ответами на тестовые задания.

В конце изучения элективной дисциплины (модуля) проводится промежуточный контроль знаний с использованием тестового контроля, сдача контрольных нормативов по уровню физической и технической подготовки.

Критерием успешности освоения учебного материала является соответствие обучающегося «балльно-рейтинговой системе контроля качества обучения по элективной дисциплине (модулю) физическая культура и спорт. Волейбол». Для получения зачета (промежуточной аттестации) обучающемуся необходимо набирать 100 баллов в каждом семестре. Учитываются:

1. посещаемость занятий студентом;
2. решение контрольного теста;
3. соответствие студентом нормативам технической, тактической и физической подготовленности;
4. участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях, проводимых кафедрой физической культуры;
5. занятия в спортивных секциях спортивного клуба «Университет».

Раздел 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) (приложение А)

Изучение дисциплины следует начинать с проработки данной рабочей программы, методических указаний, прописанных в программе, особое внимание уделяется целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Успешное изучение дисциплины требует от обучающихся активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с базовыми учебниками, основной и дополнительной литературой.

Основной формой промежуточного контроля и оценки результатов обучения по дисциплине является зачет. На зачете обучающиеся должны продемонстрировать не только теоретические знания, но и практические навыки, полученные на практических занятиях.

Постоянная активность на занятиях, готовность ставить и обсуждать актуальные проблемы дисциплины - залог успешной работы и положительной оценки.

Подробные методические указания к практическим занятиям по каждой теме дисциплины представлены в приложении А.

Раздел 7. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) (приложение Б)

Оценочные средства – комплект методических материалов, нормирующих процедуры оценивания результатов обучения, т.е. установления соответствия учебных дости-

жений запланированным результатам обучения и требованиям образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

ОС как система оценивания состоит из следующих частей:

1. Перечня компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

2. Показателей и критерий оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

3. Типовых контрольных заданий и иных материалов.

4. Методических материалов, определяющих процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта профессиональной деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине представлены в приложении Б.

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кировский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физической культуры

Приложение А к рабочей программе дисциплины (модуля)

**Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
«Элективные дисциплины (модули)
по физической культуре и спорту.
Волейбол»**

Специальность 31.05.01 Лечебное дело
Направленность (профиль) ОПОП - Лечебное дело

РАЗДЕЛ 1. ВОЛЕЙБОЛ

Тема 1.1: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Методы и средства развития физических качеств на примере спортивных игр.

Цель: Ознакомить с задачами, средствами самоконтроля и его значением. Ознакомить с бально-рейтинговой системой контроля качества обучения по дисциплине.

Задачи:

1. Рассмотреть бально-рейтинговую систему получения зачета по физической культуре.
2. Рассмотреть методы и средства развития физических качеств на примере спортивных игр.
3. Раскрыть суть самоконтроля и его значение. Рассмотреть средства самоконтроля.
4. Научить обучающихся измерять частоту сердечных сокращений.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): суть физической культуры как общественного явления.
2. после изучения темы: суть бально-рейтинговой системы получения зачета, понятие и суть самоконтроля.

Обучающийся должен уметь:

правильно измерять частоту сердечных сокращений.

Обучающийся должен владеть:

1. методами самоконтроля за своим физиологическим состоянием.
2. методикой составления дневника самоконтроля.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

Измерение ЧСС до физической нагрузки, во время нагрузки и после выполнения физических упражнений. Заполнение паспорта здоровья.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.2: Техника безопасности на занятиях по спортивным играм (волейбол). Общая физическая подготовка волейболиста. Круговая тренировка.

Цель: Охарактеризовать волейбол как вид спорта и средство физической культуры. Развивать физические качества.

Задачи:

1. Изучить требования техники безопасности на занятиях по спортивным играм (волейболу).

2. Ознакомиться с историей развития волейбола в России и изучить основные правила игры в волейбол.

3. Изучить основные стойки и перемещения в волейболе.

4. Развивать основные группы мышц.

Обучающийся должен знать:

1. До изучения темы (базисные знания): иметь представление о волейболе как виде спорта.

2. После изучения темы: технику безопасности на занятиях по спортивным играм (волейболу), основы стоек и техники перемещений в волейболе, а также основные правила игры в волейбол.

Обучающийся должен уметь:

1. Применять изученные правила и технику безопасности на занятиях по волейболу.

2. Применять круговую тренировку в качестве общей физической подготовки волейболиста.

3. Принимать стойку волейболиста, а также перемещаться в стойке волейболиста.

Обучающийся должен владеть:

1. Навыками оценки безопасности мест занятий.

2. Навыком развития общей выносливости.

3. Навыком измерений частоты сердечных сокращений.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ в движении. Стойки и перемещения в волейболе: техника, углы перемещения, способы перемещения. Круговая тренировка.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.3: Освоение техники приема и передачи волейбольного мяча сверху. Закрепление техники стоек и перемещений в волейболе. Подвижные игры с элементами волейбола.

Цель: научить выполнять приём и передачу волейбольного мяча сверху.

Задачи:

1. Совершенствовать технику стоек и перемещений в волейболе.
2. Изучить технику приёма и передачи волейбольного мяча сверху.
3. Обучать технике приема и передачи мяча сверху в облегченных условиях.
4. Совершенствовать общую физическую подготовку обучающихся.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): технику безопасности на занятиях по волейболу, иметь базовые представления о способах приёмов и передач волейбольного мяча.
2. после изучения темы: основы техники приёма и передачи волейбольного мяча сверху.

Обучающийся должен уметь:

1. Принимать стартовую стойку волейболиста и перемещаться по площадке в стойке волейболиста.
2. Принимать и передавать волейбольный мяч сверху в облегченных условиях.
3. Применять игровой метод освоения техники приёма и передачи мяча сверху.

Обучающийся должен владеть:

1. Техникou выполнения стойки и перемещения.
2. Навыками оценки безопасности мест занятий.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ с мячом.

Освоение техники приема и передачи волейбольного мяча в облегченных условиях. Работа в парах и индивидуально. Упражнения: остановка мяча на треугольник, выкатывание мяча партнеру из положения лежа на животе.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ.

учреждений высш. проф. Образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.4: Закрепление техники приема и передачи волейбольного мяча сверху. Совершенствование техники стоек и перемещений в волейболе. Круговая тренировка.

Цель: закрепить технику приема и передачи волейбольного мяча сверху.

Задачи:

1. Совершенствовать технику стоек и перемещений в волейболе.
2. Закрепить технику приёма и передачи волейбольного мяча сверху.
3. Изучать официальные волейбольные правила.
4. Совершенствовать общую физическую подготовку обучающихся посредством круговой тренировки.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): технику приёма и передачи волейбольного мяча сверху.
2. после изучения темы: основные ошибки при приёме и передаче волейбольного мяча сверху.

Обучающийся должен уметь:

1. Принимать стартовую стойку волейболиста для подготовки к перемещениям, а также перемещаться приставными шагами правым и левым боком вперёд.
2. Принимать и передавать волейбольный мяч сверху в усложнённых условиях.

Обучающийся должен владеть:

1. Техникou выполнения стойки и перемещения, техникou приема и передачи волейбольного мяча сверху.
2. Методикou проведения круговой тренировки.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ в движении.

Комплекс упражнений на закрепление техники приема и передачи мяча: остановка мяча после отскока от пола, передача мяча сверху после отскока от пола.

5 станций круговой тренировки: отжимания, челночный бег, прыжки на месте, метание набивного мяча, пресс.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.5: Закрепление техники приема и передачи волейбольного мяча сверху. Развитие быстроты реакции. Совершенствование техники стоек и перемещений.

Цель: закрепить технику приема и передачи волейбольного мяча сверху.

Задачи:

1. Закрепить технику приёма и передачи волейбольного мяча сверху.
2. Совершенствовать технику стоек и перемещений в волейболе.
3. Изучать официальные волейбольные правила.
4. Развивать быстроту двигательной реакции обучающихся.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): технику приёма и передачи волейбольного мяча сверху, технику стоек и перемещений.
2. после изучения темы: основные ошибки при приёме и передаче волейбольного мяча сверху, средства для развития быстроты реакции.

Обучающийся должен уметь:

1. Принимать стартовую стойку волейболиста для подготовки к перемещениям, а также перемещаться приставными шагами правым и левым боком вперёд.
2. Принимать и передавать волейбольный мяч сверху в усложненных условиях.

Обучающийся должен владеть:

1. Техникой выполнения стойки и перемещения, техникой приема и передачи волейбольного мяча сверху.
2. Методикой проведения круговой тренировки.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ с мячом.

Комплекс упражнений на закрепление техники приема и передачи мяча: передача мяча сверху из положения лежа на животе с низкого набрасывания, передача мяча сидя лицом друг к другу в парах, передача мяча в полной координации.

Комплекс упражнений для развития быстроты реакции: зеркальные упражнения в парах, стоя лицом друг к другу; перемещения по сигналу; «тренировка вратаря»; Передвижение вдоль сетки приставными шагами, по сигналу – имитация блока.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.6: Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча сверху. Развитие скоростно – силовых способностей. Подвижные игры с элементами волейбола.

Цель: совершенствовать технику приема и передачи волейбольного мяча сверху.

Задачи:

1. Совершенствовать технику приёма и передачи волейбольного мяча сверху в усложнённых условиях.
2. Развивать скоростно-силовые способности обучающихся.
3. Совершенствовать общую физическую подготовку обучающихся, поддерживать положительный эмоциональный фон занятий.
4. Изучать официальные волейбольные правила.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): технику приёма и передачи волейбольного мяча сверху, технику стоек и перемещений.
2. после изучения темы: ошибки при приёме и передаче волейбольного мяча сверху, средства для развития скоростно-силовых качеств.

Обучающийся должен уметь:

1. Принимать и передавать волейбольный мяч сверху в усложнённых условиях.
2. Подбирать средства для развития скоростно-силовых способностей.

Обучающийся должен владеть:

1. Техникou выполнения стойки и перемещения, техникou приема волейбольного мяча сверху.
2. Методикou проведения круговой тренировки.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ с мячом.

Комплекс упражнений на совершенствование техники приема мяча сверху: прием мяча в полной координации с перемещением по площадке, прием мяча в полной координации с перемещением от середины площадки до баскетбольного кольца с последующей передачей в кольцо.

Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.7: Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Развитие силовых способностей. Круговая тренировка. Игра по упрощенным правилам.

Цель: Совершенствовать технику приема мяча сверху. Прививать навыки игры в волейбол.

Задачи:

1. Совершенствовать технику приёма и передачи волейбольного мяча сверху в усложнённых условиях.
2. Развивать силу основных мышечных групп методом круговой трени-

ровки.

3. Изучать официальные волейбольные правила.
4. Применять знания правил проведения соревнований по волейболу в игре.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): технику приёма и передачи волейбольного мяча сверху, технику стоек и перемещений, основные правила игры в волейбол.
2. после изучения темы: ошибки при приёме и передаче волейбольного мяча сверху, средства для развития силовых способностей волейболистов.

Обучающийся должен уметь:

1. Принимать и передавать волейбольный мяч сверху в усложненных условиях.
2. Подбирать средства для развития силовых способностей.

Обучающийся должен владеть:

1. Навыком сочетания стоек и перемещений с приемом и передачей волейбольного мяча сверху.
2. Методикой проведения круговой тренировки.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ с мячом.

Комплекс упражнений на совершенствование техники приема мяча сверху: прием мяча в тройках с ускорением, «компас», прием мяча в парах на разной высоте. Круговая тренировка.

Игра по упрощенным правилам.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.8: Разучивание техники приема и передачи мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Игра по упрощенным правилам.

Цель: Изучить технику приёма и передачи мяча снизу. Прививать навыки игры в волейбол.

Задачи:

1. Изучить технику приёма и передачи волейбольного мяча снизу.
2. Обучать технике приема и передаче мяча снизу в облегченных условиях.
3. Совершенствовать общую физическую подготовку обучающихся,

поддерживать положительный эмоциональный фон занятий.

4. Применять знания волейбольных правил в игре

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): иметь базовые представления о способах приёмов и передач волейбольного мяча, технику выполнения стоек и перемещений, основные правила игры в волейбол.

2. после изучения темы: основы техники приёма и передачи волейбольного мяча снизу.

Обучающийся должен уметь:

1. Правильно выполнять приём и передачу мяча сверху.

2. Принимать и передавать волейбольный мяч снизу в облегченных условиях.

3. Применять игровой метод освоения техники приема мяча снизу.

Обучающийся должен владеть:

1. Основами техники приема и передачи мяча снизу.

2. Навыками проведения разминки на занятиях по волейболу.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ с набивным мячом.

Упражнения на разучивание техники приема мяча снизу: приседание из стойки волейболиста с мячом на параллельных руках, ловля мяча в стойке волейболиста после низкого набрасывания, передача поочередно правой и левой рукой после набрасывания.

Подвижные игры с элементами волейбола.

Игра в волейбол по упрощенным правилам.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.9: Закрепление техники приема и передачи мяча снизу. Развитие основных физических качеств. Круговая тренировка.

Цель: Закрепить технику приема и передачи мяча снизу. Повысить уровень физической подготовленности.

Задачи:

1. Совершенствовать технику приёма и передачи мяча сверху.

2. Закрепить технику приёма и передачи волейбольного мяча снизу.

3. Изучать официальные волейбольные правила.

4. Повышать уровень физической подготовленности обучающихся посредством круговой тренировки.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): технику приёма и передачи волейбольного мяча снизу.
2. после изучения темы: основные ошибки при приёме и передаче волейбольного мяча снизу.

Обучающийся должен уметь:

1. Принимать и передавать волейбольный мяч снизу на месте.
2. Применять метод круговой тренировки для развития основных физических качеств.

Обучающийся должен владеть:

1. Техникou выполнения приема и передачи волейбольного мяча снизу.
2. Методикou проведения круговой тренировки.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ с гимнастической палкой.

Упражнения на закрепление техники приема мяча снизу: прием мяча из исходного положения стоя на одном колене, прием мяча из исходного положения сидя на скамейке, ноги согнуты в коленном суставе под углом 90*.

5 станций круговой тренировки: пресс, прыжки на скакалке, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, метание набивного мяча, ускорения.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.10: Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Развитие силовых способностей. Игра по упрощенным правилам.

Цель: Совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху и снизу. Привить навыки игры в волейбол.

Задачи:

1. Совершенствовать технику приёма и передачи волейбольного мяча сверху и снизу в усложненных условиях.
2. Развивать силовые способности обучающихся.
3. Изучать официальные волейбольные правила.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): технику приёма и передачи волейбольного мяча сверху и снизу, технику стоек и перемещений.
2. после изучения темы: ошибки при приёме и передаче волейбольного мяча сверху и снизу.

Обучающийся должен уметь:

1. Принимать и передавать волейбольный мяч сверху и снизу в усложненных условиях.
2. Сочетать стойки и перемещения с приёмом и передачей мяча сверху и снизу.

Обучающийся должен владеть:

1. Техникой выполнения стоек и перемещений, техникой приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу.
2. Навыком приема мяча и передачи сверху и снизу после перемещений.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**Задания для практической работы:**

ОРУ без предмета.

Упражнения на совершенствование техники приема мяча снизу и сверху: прием мяча в парах – 1 – сверху, 2 – снизу, прием мяча в парах – 1 сидя прием мяча сверху, 2 – стоя прием мяча снизу. Прием мяча из исходного положения стоя на коленях.

Серия подтягиваний на высокой перекладине у юношей и сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа у девушек.

Игра по упрощенным правилам.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.11: Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу. Игра в волейбол в полной координации.

Цель: Совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху и снизу. Привить навыки игры в волейбол.

Задачи:

1. Совершенствовать технику приёма и передачи волейбольного мяча сверху и снизу в усложненных условиях.
2. Применять изученные волейбольные правила в игре.
3. Развивать игровую выносливость.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): основные правила игры в волейбол, технику выполнения основных технических приемов в защите.
2. после изучения темы: средства обучения приёмам волейбольного мяча сверху и снизу.

Обучающийся должен уметь:

1. Принимать и передавать волейбольный мяч сверху и снизу в усложненных условиях.

2. Сочетать стойки и перемещения с приёмом и передачей мяча в указанную преподавателем зону

Обучающийся должен владеть:

1. Техникой выполнения стоек и перемещений, техникой приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу.
2. Навыком определения нарушения правил во время игры

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ с баскетбольным мячом.

Комплекс упражнений на совершенствование техники приема мяча снизу: прием мяча после выкатывания по скамейке, прием мяча из исходного положения сидя спиной к партнеру.

Комплекс упражнений на совершенствование техники приема мяча сверху: в тройках – передача мяча через середину, пас спиной к партнеру; прием мяча после отскока от троса.

Игра в волейбол по официальным правилам.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.12: Совершенствование техники стоек, перемещений, приема и передачи мяча. Игра в волейбол на ограниченном участке площадки.

Цель: Совершенствовать технику стоек, перемещений, приема и передачи мяча сверху и снизу.

Задачи:

1. Совершенствовать технику стоек, перемещений, приёма и передачи волейбольного мяча сверху и снизу в усложненных условиях.
2. Применять изученные волейбольные правила в игре.
3. Совершенствовать технику игры в усложненных условиях

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): основные положения правил игры в волейбол, технику выполнения основных технических приемов в защите.
2. после изучения темы: средства комплексного обучения перемещениям, приемам и передачам волейбольного мяча сверху и снизу.

Обучающийся должен уметь:

1. Эффективно выполнять перемещения, приемы и передачи мяча в соответствии с игровой ситуацией.
2. Согласовывать свои движения с траекторией и скоростью полета мяча.

3. Принимать решения о наиболее целесообразных действиях.

Обучающийся должен владеть:

1. Техникой выполнения стоек и перемещений, техникой приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу.
2. Навыком определения нарушения правил во время игры.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ у гимнастической стенки.

Комплексные упражнения на совершенствование техники:

В тройках – ускорение к 1 партнеру с последующим приемом мяча сверху, затем ускорение к 2 партнеру с последующим приемом мяча снизу. «Вызов номеров»: прием мяча поочередно первым или вторым партнером, сверху или снизу по команде третьего партнера.

Игра в волейбол на ограниченном участке площадки.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.13: Совершенствование техники стоек и техники комбинированного приема. Игра в волейбол в усложненных условиях.

Цель: Совершенствовать технику стоек и технику комбинированного приема.

Задачи:

1. Совершенствовать технику стоек, перемещений, приёма и передачи волейбольного мяча сверху и снизу в усложненных условиях.
2. Применять изученные волейбольные правила в игре.
3. Совершенствовать технику игры в усложненных условиях.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): основные положения правил игры в волейбол, технику выполнения основных технических приемов в защите.
2. после изучения темы: средства комплексного обучения перемещениям, приёмам и передачам волейбольного мяча сверху и снизу.

Обучающийся должен уметь:

1. Эффективно выполнять перемещения, приемы и передачи мяча в соответствии с игровой ситуацией.
2. Согласовывать свои движения с траекторией и скоростью полета мяча.
3. Принимать решения о наиболее целесообразных действиях.

Обучающийся должен владеть:

1. Техникой выполнения стоек и перемещений, техникой приема и пе-

редачи волейбольного мяча сверху и снизу.

2. Навыком определения нарушения правил во время игры.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ на гимнастической скамейке.

Упражнения для 3 –х человек: 1 – набрасывает мяч партнеру для приема снизу, 2 – набрасывает мяч для приема сверху, 3 – перемещается между 1 и 2 по горизонтали. То же упражнение, но перемещения по диагонали.

Игра в волейбол в усложненных условиях.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.14: Тактические основы игры в волейбол, расстановка игроков, амплуа, переходы по площадке, углубленные правила игры. Двусторонняя игра.

Цель: сформировать знания основ тактической подготовки волейболистов.

Задачи:

1. Охарактеризовать тактическую подготовку как часть общей подготовки волейболистов.
2. Рассмотреть классификацию тактических действий.
3. Изучить основные обязанности игроков по функциям (амплуа).
4. Изучать углубленные правила игры.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): базовые представления о тактике игры и функциях игроков, основные положения правил игры в волейбол.
2. после изучения темы: основные функции игроков (амплуа), правила расстановки игроков и переходов по площадке.

Обучающийся должен уметь:

1. Проводить разминку перед занятием.
2. Эффективно выполнять основные игровые приемы.
3. Применять простейшие тактические действия в защите.
4. Применять в игре правила по волейболу.

Обучающийся должен владеть:

1. Методикой проведения разминки перед занятием.
2. Навыком определения нарушений правил со стороны соперника.
3. Техникou выполнения основных игровых приемов.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ в движении.

Упражнения: расстановка на скорость по свистку преподавателя.

Решение логической задачи на расстановку игроков по заданию тренера.

Двусторонняя игра.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.15: Круговая тренировка. Подготовка к приему практических навыков.

Цель: подготовить обучающихся к приему практических навыков.

Задачи:

1. Совершенствовать технику приёма и передачи волейбольного мяча сверху и снизу.
2. Рассмотреть физическую подготовку волейболистов как фактор освоения технических приёмов.
3. Развивать основные физические качества обучающихся методом круговой тренировки.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): технику приёма и передачи волейбольного мяча сверху и снизу, технику стоек и перемещений, основные правила игры в волейбол.
2. после изучения темы: ошибки при приёме и передаче волейбольного мяча сверху и снизу, средства для развития основных физических качеств волейболистов.

Обучающийся должен уметь:

1. Проводить разминку перед занятием по волейболу.
2. Эффективно выполнять изученные игровые приемы в соответствии с игровой ситуацией.
3. Применять знания основных положений волейбольных правил при решении тестовых задач.

Обучающийся должен владеть:

1. Навыком сочетания стоек и перемещений с приемом и передачей волейбольного мяча сверху и снизу.
2. Методикой проведения круговой тренировки.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ на месте.

Выполнение контрольных упражнений.

10 станций: прыжок на скакалке, подтягивание / сгибание и разгибание рук в упоре лежа, челночный бег по номерам или «елочка», приседания с набивным мячом, передачи набивного мяча в парах, присед у стены ноги под углом 90°, ловля теннисного мяча после отскока от стены, прием мяча лежа на животе, пружинистые махи ногами с сопротивлением партнера, пресс, прием отведенного мяча с последующим падением на коврик (сэйв).

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.16: Теоретический тест. Приём практических навыков по приему и передаче мяча сверху в статике, приему и передаче мяча снизу в статике, стойкам и перемещениям.

Цель: комплексно оценить техническую и теоретическую подготовленность обучающихся.

Задачи:

1. Определить степень владения навыками выполнения стоек и перемещений, навыками приема и передачи мяча сверху и снизу.
2. Определить теоретическую подготовленность обучающихся посредством тестирования.
3. Подвести итоги семестра.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): технику изученных игровых действий, основные правила игры в волейбол, средства для развития основных физических качеств волейболиста, тактические основы игры волейбол.
2. после изучения темы: собственные ошибки в технике изученных игровых действий, собственный уровень теоретических знаний по дисциплине и основных положений официальных правил игры в волейбол.

Обучающийся должен уметь:

1. Проводить разминку перед занятием по волейболу.
2. Эффективно выполнять изученные игровые приемы в статике и после перемещений.
3. Применять знания основных положений волейбольных правил при решении тестовых задач.

Обучающийся должен владеть:

1. Навыком сочетания стоек и перемещений с приемом волейбольного мяча сверху и снизу.
2. Методикой проведения разминки перед занятием по волейболу.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Тестирование:

Тест, состоящий из 15 вопросов по теории физической культуры, пройденной на учебных занятиях.

Примеры тестовых заданий:

1. Каждому определению, характеризующему физические качества волейболиста, подберите правильный ответ, обозначенный буквой:

1. Способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов.
2. Способность выполнять перемещение по площадке и технические приемы в минимальный для определенных условий отрезок времени.
3. Способность осваивать новые технические приемы и применять их в процессе игры.
4. Способность многократно выполнять ускорения.

А. Быстрота.

Б. Скоростная выносливость.

В. Специальная выносливость.

Г. Ловкость.

Правильный ответ: 1 – В, 2 – А, 3 – Г, 4 - Б.

2. Во время выполнения подачи игрок наступает на лицевую линию площадки. Считается ли это ошибкой:

А. Да.

Б. Нет.

В. Нет, если подача выполняется в прыжке.

Правильный ответ: В.

3. Какую форму образуют указательные и большие пальцы рук при приёме мяча сверху?

А. Ромб.

Б. Овал.

В. Треугольник.

Г. Квадрат.

Правильный ответ: В.

4. Укажите основные ошибки при приёме мяча сверху:

А. Указательные и большие пальцы рук образуют треугольник.

Б. Кисти рук образуют «ковш».

В. Ноги выпрямлены в коленях.

Г. Неточный выход под мяч.

Правильный ответ: В, Г.

5. Высота сетки для мужских команд равна:

А. 240 см.

Б. 241 см.

В. 243 см.

Г. 245 см.

Правильный ответ: В.

2. Задания для практической работы:

ОРУ в движении.

3. Прием практических навыков:

Прием практических навыков по приему и передаче мяча сверху в статике, приему и передаче мяча снизу в статике, стойкам и перемещениям.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.17: Техника нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты реакции.

Цель: научить выполнять нижнюю прямую подачу мяча.

Задачи:

1. Создать представление о разучиваемой подаче, изучить технику нижней прямой подачи мяча.
2. Обучать технике нижней прямой подачи мяча в облегченных условиях.
3. Развивать быстроту реакции.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): технику безопасности на занятиях по волейболу, иметь базовые представления о способах подач в волейболе.
2. после изучения темы: основы техники нижней прямой подачи мяча; средства развития быстроты реакции; правила выполнения подачи во время игры.

Обучающийся должен уметь:

1. Проводить разминку перед занятием волейболом.
2. Выполнять нижнюю прямую подачу мяча в облегченных условиях.
3. Подбирать средства для развития быстроты реакции.

Обучающийся должен владеть:

1. Навыками оценки безопасности мест занятий.
2. Методикой развития быстроты реакции.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ с мячом.

Комплекс упражнений на технику подачи мяча: подбрасывание мяча с его последующей ловлей, тоже, но в паре с партнером; подбрасывание с последующим ударом одной рукой и «прикрытием» другой рукой; выполнение подачи мяча в парах с расстояния 2-3 метра; тоже, но в полной координации.

Комплекс упражнений для развития быстроты реакции: зеркальные упражнения в парах, стоя лицом друг к другу; бег трусой по площадке, по сигналу в быстром темпе менять направление движения, делать рывки и остановки; «тренировка вратаря».

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.18: Закрепление техники нижней прямой подачи мяча. Совершенствование техники стоек и перемещений. Развитие скоростно – силовых качеств.

Цель: закрепить технику нижней прямой подачи мяча.

Задачи:

1. Совершенствовать технику стоек и перемещений в волейболе.
2. Закрепить технику нижней прямой подачи мяча.

3. Развивать скоростно – силовые качества обучающихся.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): технику стоек и перемещений в волейболе, основы техники нижней прямой подачи мяча, суть скоростно – силовых способностей.
2. после изучения темы: основные ошибки при выполнении нижней прямой подачи мяча, правила выполнения подачи во время игры, средства для развития скоростно – силовых качеств.

Обучающийся должен уметь:

1. Выполнять стойки и перемещения по площадке.
2. Выполнять нижнюю прямую подачу мяча в облегченных условиях.

Обучающийся должен владеть:

1. Техникou выполнения стоек и перемещений.
2. Основами техники нижней прямой подачи мяча.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ с набивным мячом.

Комплекс упражнений на технику нижней прямой подачи: подача теннисным мячом с расстояния 3-4 метров от сетки; подача мяча после отскока от площадки (теннис); подача облегченного мяча. Подача мяча в полной координации после выполнения упражнения «челночный бег».

Комплекс упражнений на развитие скоростно – силовых качеств: прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит или кольцо; прыжки из глубокого приседа; прыжки с разбега с доставанием метрической разметки возможно выше.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.19: Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху. Двусторонняя игра.

Цель: совершенствовать технику нижней прямой подачи мяча.

Задачи:

1. Совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху и снизу.
2. Совершенствовать технику нижней прямой подачи мяча.
3. Применять изученные технические приемы и волейбольные правила в игре.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): технику приема и передачи мяча сверху и снизу, технику выполнения нижней прямой подачи мяча.
2. после изучения темы: основные ошибки при выполнении нижней прямой подачи мяча, правила выполнения подачи во время игры.

Обучающийся должен уметь:

1. Эффективно выполнять прием и передачу мяча сверху и снизу во время игры.
2. Выполнять нижнюю прямую подачу мяча в усложненных условиях (по зонам).

Обучающийся должен владеть:

1. Техникой выполнения стоек и перемещений, приемов и передач мяча, техникой нижней прямой подачи мяча.
2. Навыком определения ошибок на подаче в игре.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ с гантелями.

Комплекс упражнений на совершенствование техники подачи мяча: подача теннисного мяча в полной координации; подача мяча по зонам площадки.

Упражнение для 4-х человек: 1 – выполняет подачу, 2 – набрасывает мяч для приема снизу, 3 – набрасывает мяч для приема сверху, 4 выполняет поочередно прием с подачи, затем прием сверху и снизу (комплекс).

Двусторонняя игра.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.20: Комплексное совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, техники приемов и передач, стоек и перемещений. Двусторонняя игра.

Цель: Совершенствовать все изученные технические приемы.

Задачи:

1. Совершенствовать все изученные технические приемы в комплексе.
2. Способствовать развитию ловкости.
3. Применять изученные технические приемы и волейбольные правила в игре.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): технику выполнения всех изученных приемов, основные положения волейбольных правил.
2. после изучения темы: основные ошибки при выполнении всех изученных технических приемов, средства комплексного совершенствования изученных технических приемов.

Обучающийся должен уметь:

1. Эффективно выполнять все изученные технические приемы во время игры.
2. Согласовывать свои движения с траекторией и скоростью полета мяча.
3. Применять положения официальных волейбольных правил в игре.

Обучающийся должен владеть:

1. Техникой выполнения всех изученных игровых приемов.
2. Навыком определения нарушения правил соперником в игре.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ в беге.

Комплексные упражнения для 5 человек:

1 – выполняет нижнюю прямую подачу мяча с одной стороны площадки, 2 – выполняет нижнюю прямую подачу с другой стороны площадки, 3 – выполняет набрасывание для приема мяча снизу, 4 – тоже, но для приема мяча сверху, 5 перемещается между игроками, поочередно принимая мяч с подачи и набрасывания;

2 игрока поочередно подают, 2 игрока поочередно принимают мяч сверху и снизу в зонах 5 и 6 и выполняют передачу игроку в зону 3.

Двусторонняя игра.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.21: Зачетное занятие. Теоретический тест. Приём практических навыков по технике нижней прямой подачи мяча, а также по технике приема и передачи мяча сверху и снизу в динамике (движении).

Цель: комплексно оценить техническую и теоретическую подготовленность обучающихся.

Задачи:

1. Определить степень владения навыками выполнения приема и передачи мяча сверху и снизу в движении, а также нижней прямой подачи мяча.
2. Определить теоретическую подготовленность обучающихся посредством тестирования.
3. Подвести итоги семестра.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): технику изученных игровых действий, основные правила игры в волейбол, средства для развития основных физических качеств волейболиста, тактические основы игры волейбол.
2. после изучения темы: собственные ошибки в технике изученных игровых действий, собственный уровень теоретических знаний по дисциплине и основных положений официальных правил игры в волейбол.

Обучающийся должен уметь:

1. Проводить разминку перед занятием по волейболу.
2. Эффективно выполнять изученные игровые приемы в статике и после перемещений.
3. Применять знания основных положений волейбольных правил при решении тестовых задач.

Обучающийся должен владеть:

1. Навыком сочетания стоек и перемещений с приемом и передачей волей-

большого мяча сверху и снизу.

2. Методикой проведения разминки перед занятием по волейболу.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Тестирование:

Тест, состоящий из 15 вопросов по пройденному материалу семестра.

Примеры тестовых заданий:

1. Для развития общей выносливости подходят:

А. Кросс по пересеченной местности в течение 40 минут.

Б. Повторный бег 4 раза по 60 метров.

В. Силовые упражнения на тренажерах с нагрузкой 50% от подъемного максимума.

Г. Плавание 45 минут в медленном темпе без остановки.

Д. Ходьба на лыжах в течение 1 часа.

Правильный ответ: А, Г, Д.

2. Укажите правильные элементы техники нижней прямой подачи мяча:

А. Удар наносится основанием напряженной ладони или кулаком.

Б. Удар наносится основанием расслабленной ладони или кулаком.

В. На замахе опущенная бьющая рука отводится вниз-назад-в сторону.

Г. На замахе опущенная бьющая рука отводится назад.

Правильный ответ: А, Г.

3. Укажите ошибки в технике нижней прямой подачи мяча:

А. Стопы развернуты в стороны.

Б. Ступни направлены в сторону сетки.

В. После подачи бьющая рука по инерции отводится влево (вправо).

Г. После подачи бьющая рука показывает направление вылета мяча.

Д. Кисть расслаблена.

Е. Ладонь напряжена.

Правильный ответ: Б, Г, Е.

4. Сколько попыток дается на подачу мяча:

А. Одна.

Б. Две.

В. Три.

Правильный ответ: А.

2. Прием практических навыков:

Выполнение нижней прямой подачи на «зачет» - 9 раз из 10 попыток.

Выполнение последовательного приема мяча снизу, затем сверху над собой, далее передача партнеру и перемещение на шаг вперед, назад, вправо и влево.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.22: Техника верхней прямой подачи мяча. Развитие ловкости. Круговая тренировка.

Цель: научить выполнять верхнюю прямую подачу мяча.

Задачи:

1. Создать представление о разучиваемой подаче, изучить технику верхней прямой подачи мяча.
2. Обучать технике верхней прямой подачи мяча в облегченных условиях.
3. Развивать ловкость.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): технику безопасности на занятиях по волейболу, технику нижней прямой подачи мяча, суть физического качества «ловкость».
2. после изучения темы: основы техники верхней прямой подачи мяча; разновидности подач; средства развития ловкости.

Обучающийся должен уметь:

1. Проводить разминку перед занятием волейболом.
2. Выполнять верхнюю прямую подачу мяча в облегченных условиях.
3. Подбирать средства для развития ловкости.

Обучающийся должен владеть:

1. Навыками оценки безопасности мест занятий.
2. Методикой развития ловкости.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ без предмета.

Упражнения на технику освоения верхней прямой подачи: подбрасывание мяча с последующей ловлей на бросающую руку; подбрасывание мяча с последующей имитацией удара по мячу; то же, но с ударом одной рукой и «прикрытием» другой рукой; подача с расстояния 2-3 метров; подача в полной координации.

Упражнения на развитие ловкости: бег через барьеры различной высоты; кувырок вперед с последующим приемом и передачей мяча; блок, поворот на 180⁰ – прием мяча с падением.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.23: Закрепление техники верхней прямой подачи мяча. Развитие гибкости. Двусторонняя игра.

Цель: закрепить технику верхней прямой подачи мяча.

Задачи:

1. Закрепить технику верхней прямой подачи мяча в усложненных условиях.
2. Развивать гибкость обучающихся.
3. Применять изученные технические приемы и волейбольные правила в игре.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): технику нижней прямой подачи мяча, основы техники верхней прямой подачи мяча, суть понятия «гибкость».
2. после изучения темы: основные ошибки при выполнении верхней прямой подачи мяча, средства для развития гибкости.

Обучающийся должен уметь:

1. Выполнять верхнюю прямую подачу мяча в облегченных условиях.
2. Подбирать средства для развития гибкости.

Обучающийся должен владеть:

1. Техникou выполнения нижней прямой подачи мяча.
2. Основами техники верхней прямой подачи мяча.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ со скакалкой.

Упражнения на технику верхней прямой подачи мяча:

Подача мяча из исходного положения стоя на коленях, подача мяча с набрасывания партнера, подача мяча стоя на скамейке.

Комплекс упражнений на развитие гибкости: отталкивания кистями от стены; кистевой бросок набивного мяча; наклоны вперед, держась за рейку гимнастической стенки на уровне груди, пояса; стоя боком к гимнастической стенке, поставить ближнюю к стенке ногу на рейку под углом 90^0 – наклоны к стоящей на полу ноге.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.24: Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Развитие силы. Двусторонняя игра по усложненным правилам.

Цель: совершенствовать технику верхней прямой подачи мяча.

Задачи:

1. Совершенствовать технику верхней прямой подачи мяча в усложненных условиях.
2. Развивать силовые способности обучающихся.

3. Применять изученные технические приемы и волейбольные правила в игре.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): технику выполнения нижней прямой подачи мяча, технику выполнения верхней прямой подачи мяча, суть понятия «сила».
2. после изучения темы: основные ошибки при выполнении верхней прямой подачи мяча, правила выполнения подачи во время игры, средства для развития силовых способностей.

Обучающийся должен уметь:

1. Эффективно выполнять нижнюю и верхнюю подачу мяча во время игры.
2. Выполнять верхнюю прямую подачу мяча в усложненных условиях (с дальнего расстояния).

Обучающийся должен владеть:

1. Техникou выполнения нижней прямой подачи мяча, а также верхней прямой подачи мяча.
2. Навыками подачи в различные точки площадки соперника.
3. Навыком определения ошибок выполнения подачи во время игры.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ в парах.

Упражнения на совершенствование техники верхней прямой подачи мяча: подача мяча теннисным мячом, подача мяча на скорость, подача мяча с дальнего расстояния.

Двусторонняя игра по правилам: после каждого перехода мяча на сторону соперника линии защиты и атаки команды меняются местами.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.25: Комплексное совершенствование техники верхней и нижней прямой подачи мяча. Развитие игровой выносливости. Двусторонняя игра по усложненным правилам.

Цель: Совершенствовать технику верхней и нижней прямой подачи мяча.

Задачи:

1. Совершенствовать технику верхней прямой подачи мяча в усложненных условиях.
2. Развивать игровую выносливость обучающихся в игре с усложненными правилами.
3. Развивать морально – волевые качества.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): технику выполнения нижней прямой подачи мяча, технику выполнения верхней прямой подачи мяча, о действиях до и после подачи

мяча, суть понятия «игровая выносливость».

2. после изучения темы: основные ошибки при выполнении верхней и нижней прямой подачи мяча, правила выполнения подачи во время игры, действия после подачи мяча и целесообразность перемещений в различные зоны, средства для развития игровой выносливости.

Обучающийся должен уметь:

1. Эффективно выполнять нижнюю и верхнюю подачу мяча по указанию преподавателя, в том числе во время игры.
2. Выполнять верхнюю и нижнюю прямую подачу мяча в усложненных условиях (по зонам).

Обучающийся должен владеть:

1. Техникou выполнения нижней прямой подачи мяча, а также верхней прямой подачи мяча.
2. Навыком определения ошибок при выполнении подачи во время игры.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ в движении.

Упражнения на совершенствование всех видов подач мяча: поочередная подача теннисного мяча сверху и снизу; подача волейбольного мяча сверху и снизу в мини – футбольные ворота по зонам площадки; подача мяча сверху или снизу по сигналу партнера: после подбрасывания мяча перевести взгляд на пальцы рук партнера, если показан 1 палец, то подача снизу, если 2 – сверху.

Двусторонняя игра по усложненным правилам.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.26: Комплексное совершенствование техники стоек, перемещений, всех видов приема, передач и подач мяча. Двусторонняя игра по усложненным правилам.

Цель: комплексно совершенствовать технику стоек, перемещений, всех видов приема, передач и подач мяча.

Задачи:

1. Изучить взаимосвязь технических и тактических элементов и их пользу в процессе игры.
2. Развивать чувство коллективизма.
3. Развивать физические качества.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): сведения о правилах игры в волейбол, особенности расстановки игроков на площадке, правила перехода и подачи, о выборе способа перемещений по площадке во время игры.

2. после изучения темы: физические параметры стоек и перемещений и их влияние на результат игры, в том числе на точность приема в момент подачи и в момент атакующих действий.

Обучающийся должен уметь: выбрать свое положение на площадке в зависимости от перемещений и игровых действий соперника.

Обучающийся должен владеть: техникой перемещения, наиболее правильного выхода под мяч, до приема мяча выполнению подготовительной работы: группировке, правильному положению рук и ног.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ у гимнастической стенки.

Комплекс упражнений для 5 – 7 человек: 1, 2, 3 человек образуют линию, 4, 5, 6 – вторую линию (занимают места по периметру площадки), 7 – в середине. Стоящие в линии поочередно подбирают мяч или выполняют подачу. 7 – принимает мяч в зависимости от изменяющихся условий.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.27: Контрольное тестирование теоретических знаний. Приём практических навыков по технике верхней прямой подачи мяча.

Цель: комплексно оценить техническую и теоретическую подготовленность обучающихся.

Задачи:

1. Определить степень владения навыками выполнения подач мяча.
2. Определить теоретическую подготовленность обучающихся посредством тестирования.
3. Подвести итоги семестра

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): технику изученных игровых действий, основные правила игры в волейбол, средства для развития основных физических качеств волейболиста, тактические основы игры волейбол
2. после изучения темы: собственные ошибки в технике изученных игровых действий, собственный уровень теоретических знаний по дисциплине и основных положений официальных правил игры в волейбол.

Обучающийся должен уметь: выполнять основные технические элементы 3-го семестра обучения.

Обучающийся должен владеть: навыками владения мячом, навыком сочетания игровых действий, игровым взаимодействием внутри своей команды, пониманием и предугадыванием действий игроков своей команды и команды соперника.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Тестирование:

Теоретический тест из 15 вопросов по пройденному на учебных занятиях материалу.

Примеры тестовых заданий:

1. Что не является ошибкой при выполнении верхней прямой подачи мяча?

- А. Стопы развернуты в стороны.
- Б. Незначительное отклонение туловища назад.
- В. Удар по мячу сбоку.
- Г. Кисть расслаблена.
- Д. Плечо не отведено.

Правильный ответ: Б.

2. Какие элементы техники верхней прямой подачи мяча правильные:

- А. Подброс мяча вертикально на высоту 2 – 3 метра.
- Б. Подброс мяча вертикально на высоту чуть выше поднятой вверх руки.
- В. Во время подачи ладонь напряжена.
- Г. Во время подачи кисть расслаблена.

Правильный ответ: Б, В.

3. Игрок выполняет верхнюю прямую подачу способом «планер», ваши действия:

- А) Отойду ближе к лицевой линии, чтобы вынудить подающего ошибиться;
- Б) Приготовлюсь для приема мяча снизу, так как планер имеет свойство изменять направление движения;

В) Приму стойку волейболиста и приготовлюсь к перемещению в любую из сторон площадки для выполнения первого приема и доводки до связующего.

Правильный ответ «В».

4. Сколько касаний мяча разрешается во время розыгрыша внутри команды:

- А. Три.
- Б. Два.
- В. Количество касаний не ограничено.
- Г. не менее трех.

Правильный ответ: А.

5. Какой составной частью техники отличается подача от передачи мяча:

- А. Перемещение.
- Б. Встречное ударное движение.
- В. Замах.
- Г. Опускание рук.
- Д. Переход к новым действиям.

Правильный ответ: В.

2. Задания для практической работы:

ОРУ с мячом.

3. Прием практических навыков:

Поочередное выполнение подач в зоны от 1 до 6. Для получения дифференцированного «зачета» необходимо попасть в 5 зон из 6.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.28: Техника нападающего удара. Совершенствование техники подачи мяча и приема. Развитие координации. Двусторонняя игра.

Цель: Совершенствовать навыки игры в волейбол.

Задачи:

- 1) Изучить технику нападающего удара;
- 2) Совершенствовать технику подач и приема мяча;
- 3) Развивать физические качества.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): теоретические сведения о технике нападающего удара.
2. после изучения темы: основы техники выполнения нападающего удара.

Обучающийся должен уметь: выполнять элементы нападающего удара, а наиболее подготовленные студенты – нападающий удар в полной координации.

Обучающийся должен владеть: техникой выполнения основных двигательных действий.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ в парах.

Подводящие упражнения для освоения техники нападающего удара: перемещение по степ-платформам семенящим бегом; перемещение по стэп – платформам прыжковым шагом; тоже, но перемещение прыжками с правой на левую в два прыжка; тоже, но после 2-х прыжков приземление на 2 ноги с последующим выпрыгиванием вверх.

Упражнение в парах через сетку: 1 – выполняет подачу мяча, 2 – прием мяча в полукруг у сетки.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол: Учебное пособие для студентов / сост.: Макаров А.В. - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздрава РФ. - 2010.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.29: Техника нападающего удара. Совершенствование подачи и приема мяча сверху. Развитие игровой выносливости.

Цель: Совершенствовать навыки игры в волейбол.

Задачи:

- 1) Закрепить технику нападающего удара;
- 2) Совершенствовать технику приема и подачи мяча;
- 3) Развивать физические качества.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): теоретические сведения о технике нападающего удара.
2. после изучения темы: технику выполнения нападающего удара.

Обучающийся должен уметь: выполнять нападающий удар в полной координации.

Обучающийся должен владеть: навыками выполнения нападающего удара в полной координации.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ на гимнастическом коврике.

Подводящие упражнения для освоения техники нападающего удара: из исходного положения стоя на колене одной ноги резко встать, выполнить 2 прыжковых шага с последующим приземлением на 2 ноги и выпрыгиванием вертикально вверх; то же, но с замахом бьющей руки; то же, но с выносом двух рук и последовательным опусканием сначала маховой руки, потом бьющей; имитация нападающего удара.

Подача мяча чуть выше головы партнера с последующим приемом мяча сверху.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.30: Техника нападающего удара. Совершенствование техники подачи и приема мяча.

Цель: Совершенствовать навыки игры в волейбол.

Задачи:

- 1) Совершенствовать технику нападающего удара;
- 2) Совершенствовать технику приема и подачи мяча;
- 3) Развивать физические качества.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): теоретические сведения о технике нападающего удара.
2. после изучения темы: технику выполнения нападающего удара.

Обучающийся должен уметь: выполнять нападающий удар в полной координации.

Обучающийся должен владеть: навыками выполнения нападающего удара в полной координации.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ без предмета.

Подводящие упражнения для освоения техники нападающего удара: стоя на гимнастической скамейке поднять бьющую руку прямую с зажатым теннисным мячом вверх, далее согнуть ее в локтевом суставе, опустив тем самым ее за голову на уровне затылка, слегка отведя локоть в сторону. Резко разогнуть руку в локтевом суставе, не опуская локоть вниз, и выполнить бросок мяча сверху вниз.

Упражнение в тройках: 1 – выполняет подачу через прямые руки 2 в сторону игрока 3. Как только подача выполнена, игрок 1 бежит в сторону игрока 3 и подбивает мяч над собой так, чтобы игрок 3 смог ударить мяч, далее игрок 3 атакует игрока 1 или 2.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.31: Приём практических навыков по технике выполнения имитации нападающего удара. Теоретическое тестирование.

Цель: Оценить степень технической и теоретической подготовленности обучающихся.

Задачи:

- 1) Выявить уровень знаний пройденного материала и практических навыков;
- 2) Способствовать развитию физических качеств студентов;
- 3) Совершенствовать основные технические элементы игры в волейбол.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): теоретические сведения о технике выполнения основных изученных элементов;
2. после изучения темы: основные ошибки в технике выполнения, а также систему оценки уровня владения мячом.

Обучающийся должен уметь: выполнять все технические элементы, изученные в семестре - в полной координации.

Обучающийся должен владеть: методикой обучения данным элементам и основными двигательными действиями по пройденным темам.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Тестирование:

Теоретический тест из 15 вопросов по пройденному на учебных занятиях материалу.

Примеры тестовых заданий:

1. Назовите ситуацию в волейболе, когда игрок задней линии может завершить нападающий удар из зоны нападения:

А: когда в момент удара любая часть мяча находится выше верхнего края сетки.

Б: когда в момент удара любая часть мяча находится ниже верхнего края сетки.

В: при любом расположении мяча, если это последнее разрешённое касание мяча командой.

Г: не разрешено ни при каких обстоятельствах.

Правильный ответ: Б

2. Нападающий удар выполняется:

- А) запястьем;
- Б) серединой ладони;
- В) всей площадью ладони;
- Г) предплечьем.

Правильный ответ: В.

3. Бьющая рука во время выполнения нападающего удара должна быть:

- А) согнутая в локте;
- Б) прямая;
- В) Или согнутая или прямая.

Правильный ответ: Б.

4. Нападающий удар с задней линии называется:

- А) Эйс;
- Б) Сэйв;
- В) Пайп;
- Г) Сэт – бол.

Правильный ответ: В.

2. Задания для практической работы:

ОРУ в парах.

3. Прием практических навыков:

Практическое задание: имитация выполнения нападающего удара.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.32: Техника нападающего удара. Развитие ловкости. Двусторонняя игра по усложненным правилам.

Цель: Совершенствовать навыки игры в волейбол.

Задачи:

1. Совершенствовать технику нападающего удара;
2. Совершенствовать технику приема и подачи мяча;
3. Развивать физические качества.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): теоретические сведения о технике нападающего удара.
2. после изучения темы: технику выполнения нападающего удара.

Обучающийся должен уметь: выполнять нападающий удар в полной координации.

Обучающийся должен владеть: навыками выполнения нападающего удара в полной координации.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ на скамейке.

Подводящие упражнения на освоение техники нападающего удара: теннисный мяч в маховой руке. Сделав шаг вперед, переложить мяч из маховой руки в бьющую, сделав второй шаг подняться на скамью, выполнить замах бьющей рукой, а маховой рукой условно взяться за трос, «подтянуться» на маховой руке, выполнив ее опускание вниз, навалиться вперед и активно разогнув бьющую руку – бросить мяч по траектории сверху вниз.

Упражнение в тройках: 1 – выполняет подачу через прямые руки 2 в сторону игрока 3. Как только подача выполнена, игрок 1 бежит в сторону игрока 3 и подбивает мяч над собой так, чтобы игрок 3 смог ударить мяч, далее игрок 3 атакует игрока 1 или 2.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.33: Техника нападающего удара. Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка.

Цель: Совершенствовать навыки игры в волейбол.

Задачи:

- 1) Совершенствовать технику нападающего удара;
- 2) Совершенствовать технику приема и подач мяча;
- 3) Развивать физические качества.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): теоретические сведения о технике нападающего удара.

2. после изучения темы: технику выполнения нападающего удара.

Обучающийся должен уметь: выполнять нападающий удар в полной координации.

Обучающийся должен владеть: навыками выполнения нападающего удара в полной координации.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ со скакалкой.

Подводящие упражнения для освоения техники нападающего удара: выполнение разбега, отталкивания и имитации нападающего удара; то же, но с броском теннисного мяча; то же, но с броском волейбольного мяча; то же, но в полной координации.

Круговая тренировка.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.34: Закрепление техники нападающего удара. Развитие гибкости. Двусторонняя игра.

Цель: Совершенствовать технику и тактику игры в волейбол.

Задачи:

- 1) Закрепить технику нападающего удара;
- 2) Совершенствовать технику приема и подачи мяча;
- 3) Развивать физические качества.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): теоретические сведения о технике нападающего удара.
2. после изучения темы: технику выполнения нападающего удара.

Обучающийся должен уметь: выполнять элемент нападающего удара.

Обучающийся должен владеть: техникой выполнения нападающего удара либо ее элементами.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ с набивным мячом.

Упражнения на закрепление техники нападающего удара: нападающий удар стоя на скамье (без разбега, работа только по схеме плечо – предплечье – кисть); нападающий удар после передачи партнеру, тоже, но в разные игровые зоны.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.35: Совершенствование техники нападающего удара. Развитие силовых способностей. Двусторонняя игра.

Цель: Совершенствовать навыки игры в волейбол.

Задачи:

- 1) Совершенствовать технику нападающего удара;
- 2) Совершенствовать технику приема и подачи мяча;
- 3) Развивать силовые способности.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): теоретические сведения о технике нападающего удара.
2. после изучения темы: технику выполнения нападающего удара.

Обучающийся должен уметь: выполнять нападающий удар в полной координации.

Обучающийся должен владеть: навыками выполнения нападающего удара в полной координации.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ в беге.

Упражнения на совершенствование техники нападающего удара: выполнить нападающий удар с места по партнеру, далее от партнера следует прием мяча и выход бьющего на удар – завершение атаки; нападающий удар после собственного набрасывания; нападающий удар переходящего мяча.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.36: Зачетное занятие. Тестирование уровня теоретических знаний. Приём практических навыков по технике выполнения нападающего удара в полной координации.

Цель: оценить техническую и теоретическую подготовленность обучающихся.

Задачи:

1. Определить степень владения навыками выполнения нападающего удара.
2. Определить теоретическую подготовленность обучающихся посредством тестирования.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): технику изученных игровых действий, основные правила игры в волейбол, средства для развития основных физических качеств волейболиста, тактические основы игры в волейбол.
2. после изучения темы: собственные ошибки в технике изученных игровых действий, собственный уровень теоретических знаний по дисциплине и основных положений официальных правил игры в волейбол.

Обучающийся должен уметь:

1. Проводить разминку перед занятием по волейболу.
2. Эффективно выполнять изученные игровые приемы в игре.
3. Применять знания основных положений волейбольных правил при решении тестовых задач.

Обучающийся должен владеть:

1. Навыком выполнения подач, приемов и нападающих ударов.
2. Методикой проведения разминки перед занятием по волейболу.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Тестирование:

Тест, состоящий из 15 вопросов на знание теоретических основ пройденного материала.

Примеры тестовых заданий:

1. Во время нападающего удара произошло касание верхнего троса, это:

- А) Допустимое игровое действие;
- Б) Ошибка;
- В) Принятие решения на усмотрение судьи.

Правильный ответ «Б»

2. Нападающий удар с задней линии называется:

- А) Эйс;
- Б) Сэйв;
- В) Пайп;
- Г) Сэт – бол.

Правильный ответ: В.

3. Во время нападающего удара произошло касание верхнего троса, это:

- А) Допустимое игровое действие;
- Б) Ошибка;
- В) Принятие решения на усмотрение судьи.

Правильный ответ «Б».

4. Во время передачи связующий игрок, выходящий с задней линии решил сделать скидку, это:

- А) Запрещено;
- Б) Разрешено;
- В) Разрешено в том случае, если во время выполнения действия кисти рук были ниже уровня троса.

Правильный ответ «В».

5. Укажите ошибки при нападающем ударе:

- А. игрок завершает нападающий удар вторым касанием внутри команды.
- Б. нападающий удар совершен ниже верхнего края сетки.
- В. игрок завершает нападающий удар сразу с подачи соперника, когда мяч находится в задней зоне и полностью выше верхнего края сетки.
- Г. игрок касается мяча в пределах игрового пространства соперника.

Правильный ответ: Г.

2. Прием практических навыков:

Практическое задание: выполнить нападающий удар в полной координации. Для «зачтено» необходимо выполнить 9 атак из 10.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.37: Совершенствование техники нападающего удара, техники приема мяча и подачи. Развитие быстроты движений. Двусторонняя игра.

Цель: Совершенствовать технику нападающего удара.

Задачи:

1. Совершенствовать технику верхней прямой подачи мяча и приема мяча после подачи, технику нападающего удара.
2. Развивать быстроту движений обучающихся.
3. Применять изученные технические приемы и волейбольные правила в игре.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): технику выполнения нападающего удара, технику выполнения верхней прямой подачи мяча, суть понятия «быстрота».
2. после изучения темы: основные ошибки при выполнении нападающего удара, ошибки при выполнении нападающего удара во время игры, средства развития быстроты движений.

Обучающийся должен уметь:

1. Эффективно выполнять нападающий удар без сопротивления соперников.
2. Перемещаться по площадке в соответствии с игровой ситуацией.
3. Быстро анализировать игровую обстановку.

Обучающийся должен владеть:

1. Техникой выполнения нападающего удара, а также верхней прямой подачи мяча.
2. Навыком определения ошибок при выполнении нападающего удара во время игры.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ с гимнастической палкой.

Комплекс упражнений на развитие быстроты движений: в прыжке максимальное количество касаний баскетбольного щита одной рукой; в прыжке вверх поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить обратно; челночный бег на 6 (9) м, 9 – 3 – 6 – 3 – 9 м с приемом (передачей) мяча в конце каждой дистанции.

Комплексное упражнение на совершенствование техники нападающего удара, приема и подачи – всей группой: половина группы выполняет поочередную подачу, другая половина группы делится на тройки. После каждой подачи выбегает тройка, занимает позиции зон 3, 6, 4 на площадке, далее выполняется поочередно прием из 6 в 3, пас из 3 в 4, удар из 4. После каждого действия происходит смена троек и последующих тройках смена позиций.

Двусторонняя игра.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.38: Совершенствование техники нападающего удара, техники приема и передачи мяча. Развитие координации. Двусторонняя игра.

Цель: Совершенствовать технику нападающего удара.

Задачи:

1. Совершенствовать технику приема и передачи мяча после подачи, технику нападающего удара.
2. Развивать координационные способности обучающихся.
3. Применять изученные технические приемы и волейбольные правила в игре.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): технику выполнения нападающего удара, технику выполнения приема и передачи мяча.
2. после изучения темы: основные ошибки при выполнении нападающего удара, ошибки при выполнении нападающего удара во время игры, средства развития координации.

Обучающийся должен уметь:

1. Эффективно выполнять прием мяча с подачи и выполнять нападающий удар без сопротивления соперников.
2. Перемещаться по площадке в соответствии с игровой ситуацией.
3. Быстро анализировать игровую обстановку.

Обучающийся должен владеть:

1. Техникой выполнения нападающего удара.
2. Навыком определения ошибок при выполнении нападающего удара и подачи во время игры.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ без предмета.

Упражнения на развитие координации: кувырок вперед, затем прием мяча; бег разными способами с изменением направления движения; нападающие удары «неловкой» рукой.

Упражнения на совершенствование основных двигательных действий в волейболе: в тройках – выполнение подачи через сетку в зону 1 или 2 в которой игрок принимает мяч, принятый мяч доводится к сетке, где второй игрок выполняет обратный пас игроку, принявшему мяч и, сразу после приема, убегает на противоположную сторону за сетку, далее следует накат мяча на противоположную сторону и действия повторяются; тоже, но для четверок – после каждой атаки игроки, стоящие под сеткой, меняются местами.

Двусторонняя игра.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.39: Совершенствование техники нападающего удара, приема и подачи мяча. Развитие силы. Двусторонняя игра.

Цель: Совершенствовать технику нападающего удара.

Задачи:

1. Совершенствовать технику подачи мяча и приема мяча с подачи, технику нападающего удара.
2. Развивать силовые способности обучающихся.
3. Применять изученные технические приемы и волейбольные правила в игре.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): технику выполнения нападающего удара, технику выполнения приема и передачи мяча.
2. после изучения темы: основные ошибки при выполнении нападающего удара, ошибки при выполнении нападающего удара во время игры, средства развития силы.

Обучающийся должен уметь:

1. Эффективно выполнять прием мяча с подачи и выполнять нападающий удар без сопротивления соперников.
2. Перемещаться по площадке в соответствии с игровой ситуацией.
3. Быстро анализировать игровую обстановку.

Обучающийся должен владеть:

1. Техникou выполнения нападающего удара.
2. Навыком определения ошибок при выполнении нападающего удара и подачи во время игры.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ на гимнастической скамье.

Упражнение для всей группы: группа делится на четыре микрогруппы. Далее 2 группы выполняют подачу мяча перекрестным способом, другие 2 группы выполняют прием мяча в полукруг.

Упражнение для четверок: 2 человека перемещаются параллельно друг другу под сеткой, другие двое поочередно выполняют нападающий удар и набрасывание мяча для приема сверху или снизу; тоже, но сначала удар, потом набрасывание.

Двусторонняя игра.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; лежа на спине, руки за головой – поднять туловище с наклоном вперед до касания локтями пола; приседания на одной ноге.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.:

М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.40: Совершенствование техники нападающего удара, приема и подачи мяча. Развитие скоростно – силовых способностей. Двусторонняя игра.

Цель: Совершенствовать технику нападающего удара.

Задачи:

1. Совершенствовать технику подачи мяча и приема мяча после подачи, технику нападающего удара.
2. Развивать скоростно-силовые способности обучающихся.
3. Применять изученные технические приемы и волейбольные правила в игре.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): технику выполнения нападающего удара, технику выполнения подач, приема и передачи мяча.
2. после изучения темы: основные ошибки при выполнении нападающего удара, ошибки при выполнении нападающего удара во время игры, средства развития скоростно-силовых качеств.

Обучающийся должен уметь:

1. Эффективно выполнять прием мяча с подачи и выполнять нападающий удар без сопротивления соперников.
2. Перемещаться по площадке в соответствии с игровой ситуацией.
3. Быстро анализировать игровую обстановку.

Обучающийся должен владеть:

1. Техникou выполнения нападающего удара.
2. Навыком определения ошибок при выполнении нападающего удара и подачи во время игры.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ без предмета.

Комплекс упражнений на развитие скоростно – силовых качеств: прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит или кольцо; прыжки из глубокого приседа; имитация нападающих ударов в прыжке с места и после разбега.

Комплексные упражнения на совершенствование техники нападающего удара, приема и подачи мяча: в тройках – 1 выполняет нападающий удар, 2 – прием, 3 – сразу после приема 2-го выполняет скидку в любую свободную зону в радиусе 2-х, 3-х метров;

В парах – 1 поочередно выполняет нападающий удар, затем скидку перед собой для приема мяча снизу, далее скидку за голову для приема мяча сверху. 2 – выполняет последовательно все три действия.

Двусторонняя игра.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.41: Теоретическое тестирование. Прием практических навыков по технике подачи, приема и нападающего удара.

Цель: оценить техническую и теоретическую подготовленность обучающихся.

Задачи:

1. Определить степень владения навыками выполнения подач, приемов и нападающего удара.
2. Определить теоретическую подготовленность обучающихся посредством тестирования.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): технику изученных игровых действий, основные правила игры в волейбол, средства для развития основных физических качеств волейболиста, тактические основы игры волейбол.
2. после изучения темы: собственные ошибки в технике изученных игровых действий, собственный уровень теоретических знаний по дисциплине и основных положений официальных правил игры в волейбол.

Обучающийся должен уметь:

1. Проводить разминку перед занятием по волейболу.
2. Эффективно выполнять изученные игровые приемы в игре.
3. Применять знания основных положений волейбольных правил при решении тестовых задач.

Обучающийся должен владеть:

1. Навыком выполнения подач, приемов и нападающих ударов.
2. Методикой проведения разминки перед занятием по волейболу.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Тестирование:

Тест, состоящий из 15 вопросов по пройденному материалу в течение учебных занятий.

Примеры тестовых заданий:

1. Назовите количество тайм-аутов, разрешенных использовать команде в одной партии:

А. один.

Б. два.

В. три.

Г. количество не ограничено.

Правильный ответ: Б.

2. К техническим приемам в волейболе относятся:

А. подача мяча.

Б. захват мяча.

В. поддержка.

Г. блок.

Правильный ответ: А, Г.

3. Нападающий удар включает в себя следующие технические элементы:

А. разбег со стопорящим шагом.

Б. прыжок с замахом бьющей руки.

В. группировка с прицеливанием.

Г. захват мяча.

Д. удар по мячу и приземление.

Правильный ответ: А, Б, Д.

4. Укажите ошибки в технике нападающего удара:

А. удар согнутой в локте рукой.

Б. в момент удара опускание локтя вниз.

В. бьющая рука в замахе сгибается в локтевом суставе.

Г. удар по мячу выполняется за счет разгибания бьющей руки.

Правильный ответ: А, Б.

2. Прием практических навыков:

Практическое задание: В парах выполнить тройное действие: нападающий удар \ подачу, прием мяча снизу, прием мяча сверху.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.42: Техника блокирования мяча. Развитие статической выносливости. Двусторонняя игра.

Цель: научить основам блокирования мяча.

Задачи:

1. Создать представление о разучиваемом техническом приеме, изучить технику одиночного блокирования мяча.
2. Обучать технике блокирования мяча в облегченных условиях.
3. Развивать статическую выносливость.
4. Применять изученные технические приемы и волейбольные правила в игре.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): технику безопасности на занятиях по волейболу, иметь базовые представления об одиночном и групповом блокировании, знать суть физического качества «статическая выносливость».

2. после изучения темы: основы техники одиночного блокирования мяча; средства развития статической выносливости.

Обучающийся должен уметь:

1. Проводить разминку перед занятием волейболом.
2. Выполнять одиночное блокирование мяча в облегченных условиях.
3. Подбирать средства для развития статической выносливости.

Обучающийся должен владеть:

1. Навыками оценки безопасности мест занятий.
2. Основами техники одиночного блокирования.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ в беге.

Подводящие упражнения для освоения техники блокирования мяча:

в парах, 1 – на возвышенности в исходном положении с высоко поднятыми руками, 2 – выполняет выпрыгивания и хлопок двумя руками (ладонями) по ладоням 1;

Тоже, но оба стоят на одной поверхности, синхронный прыжок и хлопок ладонями; тоже, но прыжок и хлопок над сеткой; тоже, но переложить мяч из рук в руки.

Двусторонняя игра.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.43: Техника блокирования мяча. Развитие силовых способностей. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Цель: научить выполнять блокирование мяча.

Задачи:

1. Изучить технику одиночного блокирования мяча.
2. Обучать технике блокирования мяча в облегченных условиях.
3. Развивать силовые способности обучающихся.
4. Применять изученные технические приемы и волейбольные правила в игре.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): технику безопасности на занятиях по волейболу, иметь базовые представления о технике одиночного блокирования, знать суть физического качества «сила».
2. после изучения темы: основы техники одиночного блокирования мяча; средства развития силовых способностей.

Обучающийся должен уметь:

1. Проводить разминку перед занятием волейболом.
2. Выполнять одиночное блокирование мяча в облегченных условиях.

3. Подбирать средства для развития силы.

Обучающийся должен владеть:

1. Навыками оценки безопасности мест занятий.
2. Основами техники одиночного блокирования.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ в парах.

Подводящие упражнения для освоения техники блокирования мяча:

В парах, - 1 набрасывает мяч над сеткой, 2 – в прыжке блокирует его; тоже, но набрасывает поочередно 2 мяча; 1 – слегка ударяет по мячу, посылая его над сеткой, 2 – выполняет блокирование, стоя на стуле или скамье; тоже, но блокирование в прыжке.

Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Серия подтягиваний на высокой перекладине у юношей и сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа у девушек; приседания на одной ноге.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.44: Техника блокирования мяча. Развитие быстроты. Двусторонняя игра.

Цель: научить выполнять блокирование мяча.

Задачи:

1. Изучать технику одиночного блокирования мяча.
2. Обучать технике блокирования мяча в облегченных условиях.
3. Способствовать развитию быстроты движений обучающихся.
4. Применять изученные технические приемы и волейбольные правила в игре.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): иметь базовые представления о технике одиночного блокирования, знать суть физического качества «быстрота».
2. после изучения темы: основы техники одиночного блокирования мяча; ошибки при игре с мячом у сетки; средства развития быстроты.

Обучающийся должен уметь:

1. Проводить разминку перед занятием волейболом.
2. Эффективно выполнять нападающий удар без сопротивления противника.
3. Выполнять одиночное блокирование мяча в облегченных условиях.
4. Подбирать средства для развития быстроты.

Обучающийся должен владеть:

1. Навыком проведения саморазминки перед занятием.
2. Основами техники одиночного блокирования.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ со скакалкой.

Подводящие упражнения для освоения техники блокирования мяча: выполнение одиночного блокирования во время атаки партнера; выполнение блокирования во время броска теннисного мяча; то же, но из исходного положения стоя спиной к сетке по команде партнера; то же, но в парах, по команде партнера (по имени).

Двусторонняя игра.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.45: Закрепление техники блокирования мяча. Развитие гибкости. Двусторонняя игра.

Цель: научить выполнять блокирование мяча.

Задачи:

1. Закрепить технику одиночного блокирования мяча в полной координации.
2. Развивать гибкость обучающихся.
3. Применять изученные технические приемы и волейбольные правила в игре.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): технику одиночного блокирования, ошибки при выполнении блокирования, суть физического качества «гибкость».
2. после изучения темы: основы техники одиночного блокирования мяча; ошибки при игре с мячом у сетки; средства развития гибкости.

Обучающийся должен уметь:

1. Эффективно выполнять одиночное блокирование.
2. Перемещаться по площадке в соответствии с игровой ситуацией.
3. Согласовывать свои движения с траекторией и скоростью полета мяча.
4. Подбирать средства для развития гибкости.

Обучающийся должен владеть:

1. Навыком проведения разминки перед занятием.
2. Основами техники одиночного блокирования.
3. Навыком определения ошибок (касание сетки) при выполнении блокирования во время игры.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ с набивным мячом.

Упражнения на развитие гибкости: отталкивание кистями от стены; наклоны вперед, держась за рейку гимнастической стенки на уровне груди, пояса; лежа на животе, руки в стороны – достать ногой разноименную руку.

Упражнения на закрепление техники блокирования мяча:

В парах, из исходного положения стоя в зоне 2 и 3 во время нападающего удара соперника выполнить смещение из зоны 3 к партнеру в зону 2 и не мешая друг другу выполнить синхронный прыжок – блок;

тоже, но игроки в зонах 2, 3, 4.

Перемещение из зоны 4 в зону 2, из зоны 3 в зону 4, синхронный прыжок – блок.

Двусторонняя игра.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.46: Совершенствование техники блокирования мяча. Развитие силовых способностей. Двусторонняя игра.

Цель: научить выполнять блокирование мяча.

Задачи:

1. Изучить технику группового блокирования.
2. Закрепить технику одиночного блокирования мяча в полной координации.
3. Развивать силовые способности обучающихся.
4. Применять изученные технические приемы и волейбольные правила в игре.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): технику одиночного блокирования, ошибки при выполнении блокирования, суть физического качества «сила».
2. после изучения темы: основы техники группового блокирования мяча; ошибки при игре с мячом у сетки; средства развития силы.

Обучающийся должен уметь:

1. Эффективно выполнять нападающий удар и одиночное блокирование.
2. Перемещаться по площадке в соответствии с игровой ситуацией.
3. Согласовывать свои движения с траекторией и скоростью полета мяча.
4. Подбирать средства для развития силы.

Обучающийся должен владеть:

1. Навыком проведения разминки перед занятием.
2. Основами техники одиночного и группового блокирования.
3. Навыком определения ошибок (касание сетки) при выполнении блокирования во время игры.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ с гантелями.

Упражнения на совершенствование техники блокирования мяча:

Моделирование игровой ситуации – подача, атака, одиночный блок; тоже, но двойной блок;

тоже, но тройной блок; тоже, но сразу после блока смена атакующей и защитной линий местами.

Двусторонняя игра.

Серия подтягиваний на высокой перекладине у юношей и сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа у девушек; приседания на одной ноге.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.47: Совершенствование техники блокирования мяча. Развитие динамической выносливости. Двусторонняя игра.

Цель: научить выполнять блокирование мяча.

Задачи:

1. Совершенствовать технику одиночного блокирования мяча в полной координации.
2. Развивать динамическую выносливость обучающихся.
3. Применять изученные технические приемы и волейбольные правила в игре.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): технику одиночного блокирования, суть физического качества «динамическая выносливость».
2. после изучения темы: ошибки при выполнении блокирования, ошибки при игре с мячом у сетки; средства развития динамической выносливости.

Обучающийся должен уметь:

1. Эффективно выполнять нападающий удар и одиночное блокирование.
2. Перемещаться по площадке в соответствии с игровой ситуацией.
3. Согласовывать свои движения с траекторией и скоростью полета мяча.

Обучающийся должен владеть:

1. Навыком проведения разминки перед занятием.
2. Основами техники одиночного и группового блокирования.
3. Навыком определения ошибок у соперника при выполнении блокирования во время игры.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ на гимнастическом коврике.

Упражнения на совершенствование техники блокирования мяча: моделирование игровой ситуации, но усложнение за счет того, что на площадке 3 игрока, которые выполняют поочередно функции принимающих игроков, затем атакующих и блокирующих.

Мини – волейбол 4 х 4.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.48: Зачетное занятие. Теоретическое тестирование. Приём практических навыков по технике блокирования.

Цель: оценить техническую и теоретическую подготовленность обучающихся.

Задачи:

1. Определить степень владения навыками выполнения одиночного блокирования.
2. Определить теоретическую подготовленность обучающихся посредством тестирования.
3. Подвести итоги семестра.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): технику изученных игровых действий, основные правила игры в волейбол, средства для развития основных физических качеств волейболиста, тактические основы игры волейбол.
2. после изучения темы: собственные ошибки в технике изученных игровых действий, собственный уровень теоретических знаний по дисциплине и основных положений официальных правил игры в волейбол.

Обучающийся должен уметь:

1. Проводить разминку перед занятием по волейболу.
2. Эффективно выполнять изученные игровые приемы в статике и после перемещений.
3. Применять знания основных положений волейбольных правил при решении тестовых задач.

Обучающийся должен владеть:

1. Навыком выполнения одиночного и группового блокирования в стандартной ситуации.
2. Методикой проведения разминки перед занятием по волейболу.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Тестирование:

Тест, состоящий из 15 вопросов по пройденному материалу в течении семестра.

Примеры тестовых заданий:

1. Какого амплуа игрока не существует:

А. Связующий игрок.

Б. Либеро.

В. Мастер подачи.

Г. Центральный блокирующий.

Правильный ответ: В.

2. Назовите ситуацию, при которой разрешается блокировать подачу соперника:

- А. Только первую подачу в партии.
- Б. Только первую подачу в матче.
- В. Только после счета 24:24.
- Г. Разрешается всегда.
- Д. Не разрешается ни при каких ситуациях.

Правильный ответ: Д.

3. Укажите правильные элементы техники блокирования:

- А. В стойке готовности игрок стоит боком к сетке.
- Б. В стойке готовности руки на уровне груди или лица.
- В. Отрываясь от опоры, руки разгибают в локтевых суставах и поднимают вверх - вперед.
- Г. Кисти и пальцы расслаблены.

Правильный ответ: Б, В.

4. Может ли блокирующий касаться мяча по другую сторону сетки:

- А. Да.
- Б. Нет.

В. Да, но при условии, что он не мешает игре соперника до или во время его нападающего удара.

Г. Нет, если касается мяча вторым.

Правильный ответ: В.

5. Если в процессе блокирования игрок коснулся сетки, то:

- А. Розыгрыш мяча продолжается, если это действие не помешало действиям соперника.
- Б. Разыгрывается спорный мяч.
- В. Судья показывает желтую карточку.
- Г. Это ошибка игрока, команде присуждается одно штрафное очко.

Правильный ответ: Г.

2. Прием практических навыков:

Практическое задание: выполнить 9 блокирований из 10 атак.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.49: Тактика личных действий в защите. Развитие быстроты реакции. Двусторонняя игра.

Цель: Способствовать овладению основными личными тактическими действиями в защите.

Задачи:

1. Создать представление о тактике личных действий в защите (предугадывание ситуаций, перемещения, выбор места, блокирование мяча и т.д.). Рассмотреть классификацию личных тактических действий в защите.
2. Совершенствовать технику приема мяча с нападающего удара.
3. Развивать быстроту реакции обучающихся.
4. Применять изученные технические приемы и волейбольные правила в игре.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): базовые представления о тактике игры и основные функции игроков, суть физического качества «быстрота реакции».
2. после изучения темы: простейшие тактические действия с мячом и без мяча в защите; средства развития быстроты реакции.

Обучающийся должен уметь:

1. Эффективно выполнять прием мяча снизу.
2. Быстро анализировать игровую обстановку.
3. Правильно выбирать место на площадке при приеме мяча с нападающего удара.

Обучающийся должен владеть:

1. Навыком проведения разминки перед занятием.
2. Техникой приема мяча снизу и техникой одиночного блокирования.
3. Умением применять в игре правила по волейболу.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ с набивным мячом.

Комплекс упражнений для развития быстроты реакции: зеркальные упражнения в парах, стоя лицом друг к другу; перемещения по сигналу; «тренировка вратаря»; Передвижение вдоль сетки приставными шагами, по сигналу – имитация блока

Подводящие упражнения для освоения тактических действий в защите:

В парах – первый с мячом в зоне 2, второй в зоне 4 лицом к сетке. По команде, второй игрок перемещается бегом назад и разворачивается лицом к партнеру, в это время первый выполняет атакующие действия;

То же, но в тройках, по команде атакуют игроки зон 2 или 4.

Двусторонняя игра.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.50: Закрепление личных действий в защите. Развитие быстроты движений. Двусторонняя игра.

Цель: Способствовать овладению основными личными тактическими действиями в защите.

Задачи:

1. Закрепить личные тактические действия в защите с мячом и без мяча.
2. Совершенствовать технику приема мяча с нападающего удара и технику одиночного блокирования.
3. Развивать быстроту движений обучающихся.
4. Применять изученные тактические и технические приемы в игре.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): основные личные тактические действия в защите без мяча и с мячом, суть физического качества «быстрота».
2. после изучения темы: ошибки в личных тактических действиях в защите; средства развития быстроты движений.

Обучающийся должен уметь:

1. Эффективно выполнять прием мяча с нападающего удара.
2. Быстро анализировать игровую обстановку и предвидеть действия других игроков.
3. Правильно выбирать место на площадке при приеме мяча с нападающего удара.

Обучающийся должен владеть:

1. Навыком проведения разминки перед занятием.
2. Техникой приема мяча снизу и техникой одиночного блокирования.
3. Основами личных тактических действий в защите.
4. Умением применять в игре правила по волейболу.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**Задания для практической работы:**

ОРУ на гимнастических ковриках.

Комплекс упражнений на развитие быстроты движений: в прыжке максимальное количество касаний баскетбольного щита одной рукой; в прыжке вверх ловля набивного мяча и передача обратно до приземления; бег с ускорением до 10-15 метров; челночный бег.

Упражнения на закрепление тактики личных действий в защите:

В тройках - первый – выполняет имитацию блокирования, затем смещается из своей зоны в зону 3, второй выполняет атаку в первого, сразу после атаки, третий игрок бросает мяч в радиусе 2-3 метров от первого;

Тоже, но зеркально;

Тоже, но оба игрока выполняют скидку;

тоже, но оба игрока выполняют атакующие действия.

Двусторонняя игра.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.51: Совершенствование личных действий в защите. Развитие скоростно–силовых способностей. Двусторонняя игра.

Цель: Способствовать овладению основными личными тактическими действиями в защите.

Задачи:

1. Совершенствовать личные тактические действия в защите с мячом и без мяча.
2. Совершенствовать технику приема мяча с нападающего удара и технику одиночного блокирования.
3. Развивать скоростно-силовые способности обучающихся.
4. Применять изученные тактические и технические приемы в игре.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): основные личные тактические действия в защите без мяча и с мячом, суть скоростно-силовых способностей.
2. после изучения темы: ошибки в личных тактических действиях в защите; средства развития быстроты движений.

Обучающийся должен уметь:

1. Эффективно выполнять прием мяча с нападающего удара и одиночное блокирование, правильно выбирать место на площадке при приеме мяча с нападающего удара.
2. Быстро анализировать игровую обстановку и предвидеть действия других игроков.
3. Применять простейшие личные тактические действия в защите во время игры.

Обучающийся должен владеть:

1. Навыком проведения разминки перед занятием.
2. Техникой приема мяча снизу и техникой одиночного блокирования.
3. Основами личных тактических действий в защите.
4. Умением применять в игре правила по волейболу.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ на гимнастической скамье.

Упражнения на совершенствование личных действий в защите:

В тройках – 1 с мячом с одной стороны сетки, мяч вверху над сеткой, 2 – в приеме, 3 – в атаке.

Действия: атака, прием, имитация блока;

Тоже, но мяч после каждого блока смещается вправо или влево, чтобы не вызвать мышечного привыкания блокирующего выпрыгивать в одну и ту же точку.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.52: Совершенствование личных защитных действий в волейболе. Развитие локальной выносливости. Двусторонняя игра.

Цель: Способствовать овладению основными личными тактическими действиями в защите.

Задачи:

1. Совершенствовать личные тактические действия в защите.
2. Совершенствовать технику перемещений и приема мяча с нападающего удара, технику одиночного блокирования и скидков.
3. Развивать локальную выносливость обучающихся.
4. Применять изученные тактические и технические приемы в игре.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): основные личные тактические действия в защите, суть физического качества «выносливость».
2. после изучения темы: ошибки в личных тактических действиях в защите, факторы, от которых зависят успешные личные действия в защите; средства развития локальной выносливости.

Обучающийся должен уметь:

1. Эффективно выполнять прием мяча с нападающего удара и одиночное блокирование, правильно выбирать место на площадке при приеме мяча с нападающего удара и после скидки.
2. Быстро анализировать игровую обстановку и предвидеть действия других игроков.
3. Применять простейшие личные тактические действия в защите во время игры.

Обучающийся должен владеть:

1. Навыком проведения разминки перед занятием.
2. Техникой приема мяча снизу и техникой одиночного блокирования.
3. Основами личных тактических действий в защите.
4. Умением применять в игре правила по волейболу.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ на гимнастической стенке.

Упражнения на развитие локальной выносливости.

Упражнения на совершенствование личных защитных действий:

Поочередная защита после удара в зоны 6, 1, 5; тоже, но переключение после атаки на скидку.

Мини-волейбол без атакующих действий, но с применением скидков и блокирования.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.53: Теоретическое тестирование. Приём практических навыков по технике выполнения индивидуальных защитных действий.

Цель: оценить техническую и теоретическую подготовленность обучающихся.

Задачи:

1. Определить степень владения индивидуальными защитными действиями (блок, прием диагональной атаки, прием скидки).
2. Определить теоретическую подготовленность обучающихся посредством тестирования.
3. Подвести итоги семестра.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): технику изученных тактических действий в защите, основные правила игры в волейбол, средства для развития основных физических качеств волейболиста, тактические основы игры волейбол.
2. после изучения темы: собственные ошибки в технике изученных игровых действий, собственный уровень теоретических знаний по дисциплине и основных положений официальных правил игры в волейбол.

Обучающийся должен уметь:

1. Проводить разминку перед занятием по волейболу.
2. Эффективно выполнять изученные игровые приемы и индивидуальные тактические действия в защите.
3. Применять знания основных положений волейбольных правил при решении тестовых задач.

Обучающийся должен владеть:

1. Навыком выполнения индивидуальных защитных действий.
2. Методикой проведения разминки перед занятием по волейболу.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Тестирование:

Тест, состоящий из 15 вопросов по пройденному материалу в течении семестра.

Примеры тестовых заданий:

1. Укажите ошибки при атакующем ударе:

А. Игрок завершает атакующий удар выше верхнего края сетки, когда мяч был послан ему Либро передачей снизу из своей передней зоны.

Б. Игрок касается мяча в пределах игрового пространства противоположной команды.

В. После удара игрок задней линии приземляется в пределах передней зоны.

Г. Игрок выполняет атакующий удар непосредственно после подачи соперника, когда мяч находится в передней зоне ниже верхнего края сетки.

Правильный ответ: Б.

2. Какие тактические средства защиты могут включать в себя элементы атаки:

А. Сэйв.

Б. Эйс.

В. Передача мяча.

Г. Блокирование.

Правильный ответ: В, Г.

3. Какие функции блокирующих существуют:

А. Фронтальный блокирующий.

Б. Центральный блокирующий.

В. Диагональный блокирующий.

Г. Крайний блокирующий.

Правильный ответ: Б, Г.

4. При выполнении блока против нападающего удара место выбирают так, чтобы блокирующий располагался:

А. В самом близком месте от нападающего игрока.

Б. На воображаемом продолжении линии разбега нападающего игрока.

Правильный ответ: Б.

5. Расположите в правильной последовательности основные фазы сенсомоторных процессов тактического действия:

А. Мысленное решение специальной тактической задачи.

Б. Двигательное решение тактической задачи.

В. Восприятие и анализ соревновательной ситуации.

Правильный ответ: В, А, Б.

2. Прием практических навыков:

Практическое задание: выполнить комплекс индивидуальных защитных действий: 1 – блок, 2 – прием диагональной атаки, 3 – прием скидки.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.54: Тактика командных действий в защите. Развитие быстроты реакции. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Цель: Способствовать овладению основными командными тактическими действиями в защите.

Задачи:

1. Создать представление о тактике командных действий в защите (системы защиты). Рассмотреть классификацию командных тактических действий в защите (расстановку игроков при приемах подачи соперника, расположение игроков при страховке своего атакующего игрока и положение игроков обороняющейся команды в момент атаки соперника).

2. Совершенствовать технику группового блокирования.

3. Развивать быстроту реакции обучающихся.

4. Применять изученные технические, тактические приемы и волейбольные правила в игре.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): базовые представления о тактике игры и

основные функции игроков, суть физического качества «быстрота реакции».

2. после изучения темы: простейшие тактические командные действия в защите; средства развития быстроты реакции.

Обучающийся должен уметь:

1. Эффективно выполнять групповое блокирование мяча.
2. Быстро анализировать игровую обстановку.
3. Правильно выбрать место на площадке при приемах подачи соперника.

Обучающийся должен владеть:

1. Навыком проведения разминки перед занятием.
2. Техникой приема мяча снизу и техникой группового блокирования.
3. Умением применять в игре правила по волейболу.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ без предмета.

Комплекс упражнений для освоения тактических командных действий в защите, работа всей командой (6 человек): игроки занимают свои позиции на площадке, далее выполняется атака с площадки соперника (накат) через зону 4. Задача команды – выполнить блок, в случае неудачного блокирования выполнить доигровочные действия с последующей атакой; тоже, но атака с площадки соперника через зону 2 и 4; тоже, но атака с площадки соперника через зоны 2, 4 и пайп.

Двусторонняя игра.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.55: Тактика командных действий в защите. Развитие ловкости. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Цель: Способствовать овладению основными командными тактическими действиями в защите.

Задачи:

1. Обучить тактике командных действий в защите (расположение игроков при страховке своего атакующего игрока).
2. Совершенствовать технику нападающего удара и приема мяча с нападающего удара.
3. Развивать ловкость обучающихся.
4. Применять изученные технические, тактические приемы и волейбольные правила в игре.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): базовые представления о тактике игры в защите и основные функции игроков, суть физического качества «ловкость».

2. после изучения темы: простейшие тактические командные действия в защите; средства развития ловкости.

Обучающийся должен уметь:

1. Эффективно выполнять нападающий удар и прием мяча с нападающего удара.
2. Быстро анализировать игровую обстановку.
3. Правильно выбирать место на площадке при страховке своего атакующего игрока.

Обучающийся должен владеть:

1. Навыком проведения разминки перед занятием.
2. Техникой приема мяча снизу и техникой группового блокирования.
3. Основами командных тактических действий в защите.
4. Умением применять в игре правила по волейболу.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ в парах.

Комплекс упражнений для освоения тактических командных действий в защите, работа всей командой (6 человек):

игроки занимают свои позиции на площадке, далее по сигналу выполняется атака (накат) со стороны соперника, и независимо от успешности атаки выполняется второй удар со своей стороны площадки в зону 4; тоже, но удар в зону 2; тоже, но удары последовательные в зону 2 и 4; тоже, но удар в игрока зоны 6.

Двусторонняя игра по упрощенным правилам

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.56: Тактика командных действий в защите. Развитие гибкости. Двусторонняя игра.

Цель: Способствовать овладению основными командными тактическими действиями в защите.

Задачи:

1. Обучить тактике командных действий в защите (положение игроков обороняющейся команды в момент атаки соперника).
2. Совершенствовать технику нападающего удара и приема мяча с нападающего удара.
3. Развивать гибкость обучающихся.
4. Применять изученные технические, тактические приемы и волейбольные правила в игре.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): базовые представления о тактике игры в защите и основные функции игроков, суть физического качества «гибкость».
2. после изучения темы: простейшие тактические командные действия в защите; средства развития гибкости.

Обучающийся должен уметь:

1. Эффективно выполнять групповое блокирование мяча, нападающий удар и прием мяча с нападающего удара.
2. Быстро анализировать игровую обстановку.
3. Правильно выбирать место на площадке при приеме мяча с нападающего удара.

Обучающийся должен владеть:

1. Навыком проведения разминки перед занятием.
2. Техникой приема мяча снизу и техникой группового блокирования.
3. Основами командных тактических действий в защите.
4. Умением применять в игре правила по волейболу.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ на месте.

Комплекс упражнений для освоения тактических командных действий в защите, работа всей командой (6 человек):

Двусторонняя игра по правилам волейбола. Усложнение игры производится за счет смены позиций игроков каждой линии после проведенной атаки;

Тоже, но после каждой атаки игроки должны выполнить ускорение в сторону лицевой или боковой линии и вернуться на свои позиции.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.57: Зачетное занятие. Теоретическое тестирование. Приём практических навыков по технике выполнения командных защитных действий.

Цель: Оценить техническую и теоретическую подготовленность обучающихся.

Задачи:

1. Определить степень владения командными и индивидуальными защитными действиями (блок, доигровка, прием – доводка мяча в зону 2 или 3).
2. Определить теоретическую подготовленность обучающихся посредством тестирования.
3. Подвести итоги семестра.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): тактические действия в защите, основные правила игры в волейбол, средства для развития основных физических качеств

волейболиста, тактические основы игры волейбол.

2. после изучения темы: собственные ошибки в технике изученных игровых действий, собственный уровень теоретических знаний по дисциплине и основных положений официальных правил игры в волейбол.

Обучающийся должен уметь:

1. Проводить разминку перед занятием по волейболу.
2. Эффективно выполнять изученные игровые приемы, индивидуальные и командные тактические действия в защите.
3. Применять знания основных положений волейбольных правил при решении тестовых задач.

Обучающийся должен владеть:

1. Навыком выполнения индивидуальных и командных защитных действий.
2. Методикой проведения разминки перед занятием по волейболу.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Тестирование:

Тест, состоящий из 15 вопросов по пройденному материалу в течение семестра.

Примеры тестовых заданий:

1. Если две (или более) ошибки совершены соперниками одновременно, то:

- А. Обеим командам назначается по штрафному очку.
- Б. Штрафное очко назначается по жребию.
- В. Это считается обоюдной ошибкой и мяч переигрывается.
- Г. Розыгрыш мяча продолжается.

Правильный ответ: В.

2. Вы находитесь в зоне 1. Во время блокирования мяча от атаки из зоны 4 ваши действия:

- А) Оттянуться назад и закрыть линию;
- Б) Сместиться ближе к игроку 6;
- В) Перебежать в зону 4 для страховки.

Правильный ответ «А».

3. Во время проведения функционального теста занимающийся вдруг почувствовал себя плохо, ваши действия:

- А) Позволю выполнять тест далее, но буду следить за ним;
- Б) Попрошу перейти к другому тесту;
- В) Остановлю занимающегося, проведу осмотр, в случае необходимости окажу ПМП.

Правильный ответ «В».

2. Прием практических навыков:

Практическое задание: выполнить комплекс командных защитных действий: блок, доигровку, прием – доводку мяча в зону 2 или 3.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития

РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.58: Тактика командных действий в нападении. Развитие скоростно – силовых способностей. Двусторонняя игра в усложненных условиях.

Цель: Способствовать овладению основными командными тактическими действиями в нападении.

Задачи:

1. Обучить тактике нападения «крест»;
2. Развивать быстроту одиночных движений;
3. Содействовать развитию чувства взаимопомощи.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): тактические действия в защите, средства для развития основных физических качеств волейболиста, тактические основы игры волейбол.
2. после изучения темы: теоретические сведения о тактических командных действиях в нападении, целесообразность применения изученных схем нападения.

Обучающийся должен уметь:

1. Проводить разминку перед занятием по волейболу.
2. Применить ту или иную тактическую схему в зависимости от игры соперника.

Обучающийся должен владеть:

1. Тактическими навыками игры в защите.
2. Методикой проведения разминки перед занятием по волейболу.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ в движении.

Комплекс упражнений для освоения тактических действий в нападении:

В тройках – первый занимает позицию в зоне 3, второй – 2, третий чуть выше зоны 3 (первый темп). По команде игрок первого темпа начинает движение в зону 2 по диагонали, сразу после первых двух шагов этого игрока, игрок зона 2 смещается в зону 3 по диагонали, получает пас и выполняет удар;

Тоже, но смещения зеркально;

Тоже, но смещения из зон 4 и 3 (первый темп).

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.59: Тактика командных действий в нападении. Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра.

Цель: Способствовать овладению основными командными тактическими действиями в нападении.

Задачи:

1. Обучить тактике нападения «волна»;
2. Развивать координационные способности;
3. Содействовать развитию чувства взаимопомощи.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): теоретические сведения о комбинациях в нападении.
2. после изучения темы: теоретические сведения о тактических командных действиях в нападении, целесообразность применения изученных схем нападения.

Обучающийся должен уметь: применить ту или иную тактическую схему в зависимости от игры соперника.

Обучающийся должен владеть: тактическими навыками игры в нападении

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ в парах.

Комплекс упражнений для освоения тактических действий в нападении:

В тройках – первый занимает позицию в зоне 4, второй – между 2 и 3, третий чуть выше зоны 3 (первый темп). По команде игрок зоны 2 начинает разбег и выход на удар, практически одновременно с ним те же действия выполняет игрок зоны 3, и завершает атакующие действия ударом по мячу игрок 4. Таким образом, поднимаясь по очереди, игроки создают «эффект волны».

Тоже, но с набрасыванием мяча;

Тоже, но с передачей в зону 3;

Выполнение в полной координации.

В четверках – первый занимает позицию между 2 и 3 зонами, второй в зоне 3, третий в зоне 4. После подачи партнеров, выполнение приема мяча и доводку первому игроку, далее пас параллельно сетке через второго игрока, выполняющего имитацию удара, и удар из зоны 4 третьим игроком;

Тоже, но зеркально;

Тоже, но атака со второй линии (удар «пайп»).

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.60: Тактика командных действий в нападении. Развитие силовых способностей.

Двусторонняя игра.

Цель: Совершенствовать технику и тактику игры в волейбол.

Задачи:

1. Совершенствовать тактические действия в нападении;
2. Развивать силовые способности;
3. Содействовать развитию чувства взаимопомощи.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): основные схемы тактических действий в защите и нападении, основные правила игры в волейбол.
2. после изучения темы: практическое применение схем и целесообразность их применения, средства для развития силовых качеств волейболиста.

Обучающийся должен уметь: применить ту или иную тактическую схему в зависимости от игры соперника.

Обучающийся должен владеть:

Тактическими навыками игры в защите и нападении.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ с набивным мячом.

Комплекс упражнений для освоения тактических действий в нападении:

работа всей командой (6 человек) – прием игроками задней линии, доводка мяча между зонами 2 и 3, далее передача мяча игрокам в зоны 2, 3, 4, атака. Сразу после атаки на поле команды на переднюю линию скидывается второй мяч. Задача игроков – выполнить прием и доводку этого мяча; тоже, но мяч выбрасывается на заднюю линию; тоже, но после доводки выполняется новая атака.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.61: Теоретическое тестирование. Приём практических навыков по технике выполнения действий в нападении

Цель: Оценить техническую и теоретическую подготовленность обучающихся.

Задачи:

1. Определить степень владения командными и индивидуальными действиями в нападении.
2. Определить теоретическую подготовленность обучающихся посредством тестирования.
3. Подвести итоги семестра.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): тактические действия в нападении (схема «крест» и

«волна»), основные правила игры в волейбол, средства для развития основных физических качеств волейболиста.

2. после изучения темы: собственные ошибки в технике изученных игровых действий, тактике нападения, собственный уровень теоретических знаний по дисциплине и основных положений официальных правил игры в волейбол.

Обучающийся должен уметь:

1. Проводить разминку перед занятием по волейболу.
2. Эффективно выполнять изученные игровые приемы, индивидуальные и командные тактические действия в нападении.
3. Применять знания основных положений волейбольных правил при решении тестовых задач.

Обучающийся должен владеть:

1. Навыком выполнения индивидуальных и командных действий в нападении.
2. Методикой проведения разминки перед занятием по волейболу.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Тестирование:

Тест, состоящий из 15 вопросов по пройденному материалу в течение семестра.

Примеры тестовых заданий:

1. Сколько касаний ногами можно выполнить в одном игровом эпизоде одной командой?
А) 3;
Б) 4;
В) 1.
Г) Играть ногами в волейбол не разрешается.

Правильный ответ «В».

2. Какая пульсовая зона считается оптимальной для проведения круговой тренировки?
А) 120-140;
Б) 140-160;
В) 160 – 180;
Г) 180 – 200.

Правильный ответ: «Б».

3. Как часто рекомендовано проводить самоконтроль по время самостоятельных занятий по физической культуре?

- А) В начале занятия и по его окончанию;
- Б) В начале занятия, после углубленной разминки и после заминки;
- В) Перед выполнением новых, неизученных упражнений;
- Г) После выполнения каждого «блока» или комплекса упражнений.

Правильный ответ «Г».

2. Прием практических навыков:

Практическое задание: выполнить комплекс командных действий в нападении:

Прием мяча с подачи, доводку до связующего игрока в зону 2 или 3, атака, страховка.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.:

М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.62: Комплексное игровое взаимодействие. Развитие динамической выносливости. Двусторонняя игра по усложненным правилам.

Цель: Совершенствовать навыки игры в волейбол.

Задачи:

1. Совершенствовать игровое взаимодействие на уровне группы (команд в группе занимающихся).
2. Совершенствовать физические качества.
3. Развивать чувство взаимоподдержки.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): средства и методы развития физических качеств, основные игровые комбинации в волейболе.
2. после изучения темы: способы индивидуального подбора упражнений для занимающихся, типичные ошибки при совершении командных игровых действий.

Обучающийся должен уметь:

1. Проводить разминку перед занятием по волейболу.
2. Эффективно выполнять изученные игровые приемы, индивидуальные и командные тактические действия в защите и нападении.
3. Правильно подбирать упражнения для собственного физического развития и совершенствования, исходя из образа жизни, генотипа и фенотипа, условий питания, соблюдения режима бодрствования и отдыха.

Обучающийся должен владеть:

1. Навыком выполнения индивидуальных и командных действий в защите и нападении.
2. Навыками игры в волейбол на уровне 3 взрослого разряда.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ у гимнастической стенки.

Упражнения на комплексное игровое взаимодействие:

Поочередные атаки в зоны 5, 6 и 1, с последующей доводкой мяча связующему игроку и атаккой;

Тоже, но после приема подачи;

Тоже, но двумя мячами одновременно.

Тоже, но после первой атаки со вбрасыванием второго мяча на свое поле.

Двусторонняя игра в полной координации.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.63: Комплексное игровое взаимодействие. Развитие скоростно – силовых качеств. Двусторонняя игра по усложненным правилам.

Цель: Совершенствовать навыки игры в волейбол.

Задачи:

1. Совершенствовать игровое взаимодействие на уровне группы (команд в группе занимающихся).
2. Совершенствовать силу прыжка.
3. Развивать чувство коллективизма.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): средства и методы развития физических качеств, основные игровые комбинации в волейболе.
2. после изучения темы: способы индивидуального подбора упражнений для занимающихся, типичные ошибки при совершении командных игровых действий.

Обучающийся должен уметь:

1. Проводить разминку перед занятием по волейболу.
2. Эффективно выполнять изученные игровые приемы, индивидуальные и командные тактические действия в защите и нападении.
3. Правильно подбирать упражнения для собственного физического развития и совершенствования, исходя из образа жизни, генотипа и фенотипа, условий питания, соблюдения режима бодрствования и отдыха.

Обучающийся должен владеть:

1. Навыком выполнения индивидуальных и командных действий в защите и нападении.
2. Навыками игры в волейбол на уровне 3 взрослого разряда.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ в движении.

Упражнения на комплексное игровое взаимодействие:

Двусторонняя игра с закрытой на четверть темной тканью сеткой;

Тоже, но сетка закрыта на половину;

Тоже, но сетка закрыта на 75%;

Тоже, но сетка закрыта на 100%.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.:

Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.64: Контрольная игра по официальным правилам.

Цель: Совершенствовать навыки игры в волейбол.

Задачи:

1. Совершенствовать комплексное игровое взаимодействие на уровне группы.
2. Совершенствовать физические качества.
3. Развивать чувство коллективизма.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): средства и методы развития физических качеств, основные игровые комбинации в волейболе.
2. после изучения темы: целесообразность применения тактических схем в игровой ситуации, типичные ошибки при совершении командных игровых действий.

Обучающийся должен уметь:

1. Проводить разминку перед занятием по волейболу.
2. Эффективно выполнять изученные игровые приемы, индивидуальные и командные тактические действия в защите и нападении.
3. Предугадывать действия соперника.

Обучающийся должен владеть:

1. Навыком выполнения индивидуальных и командных действий в защите и нападении.
2. Навыками игры в волейбол на уровне 3 взрослого разряда.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для практической работы:

ОРУ с набивным мячом.

Контрольная игра по официальным правилам.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Тема 1.65: Зачетное занятие. Теоретическое тестирование. Приём практических навыков игры в волейбол по официальным правилам.

Цель: Оценить уровень теоретических знаний и технических навыков обучающихся. Оценка знаний, умений, навыков и контроль результатов освоения дисциплины.

Задачи:

1. Определить степень владения всеми изученными игровыми приемами, командными и индивидуальными тактическими действиями посредством игры.
2. Определить теоретическую подготовленность обучающихся посредством тестирования.
3. Подвести итоги семестра.

Обучающийся должен знать:

1. до изучения темы (базисные знания): теоретические сведения о технике и тактике игры в волейбол, официальные правила игры в волейбол.
2. после изучения темы: типичные тактические и технические ошибки во время игры, собственный уровень теоретических знаний по дисциплине и основных положений официальных правил игры в волейбол.

Обучающийся должен уметь:

1. Эффективно выполнять изученные игровые приемы, индивидуальные и командные тактические действия во время игры.
2. Анализировать ошибки в технике и тактике и уметь их исправлять
3. Применять знания основных положений волейбольных правил при решении тестовых задач.

Обучающийся должен владеть: методикой коррекции полученных навыков.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Тестирование:

Тест, состоящий из 15 вопросов по пройденному материалу в течение семестра.

Примеры тестовых заданий:

1. Самой эффективной подачей на сегодняшний день считается:

- А) Планер;
 - Б) Силовая подача в зону 1 и 5;
 - В) Силовая подача в зону 6.
- Правильный ответ «А».

2. После выполнения атаки игрок приземлился на площадку так, что туловище и руки находятся на стороне соперника, а ноги остались на своей площадке. Является ли это ошибкой?

- А) Да, потому что на стороне соперника находиться запрещено;
- Б) На усмотрение судьи;
- В) Нет, так как, согласно правилам игры, нарушение возникает тогда, когда стопы находятся на стороне соперника, про остальные части тела в правилах ничего не сказано.

Правильный ответ «В».

3. Сколько замен по системе «прямая и обратная замена» может быть в партии?

- А) 1;
- Б) 2;
- В) 3
- Г) 4.

Правильный ответ «А».

2. Прием практических навыков

Практическое задание: двусторонняя игра по официальным правилам волейбола, состоящая из 3 партий с участием каждого игрока в действиях всей команды: подача, прием, атака, блок, сэйв, расположением и переходом по всем игровым зонам.

Рекомендуемая литература:

Основная:

Волейбол на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов. / сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА», 2013.

Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 431с.

Дополнительная:

Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

Физическая культура: учебное пособие / Чеснова Е. Л. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», - 2014. – 480с.

Составитель Калабин Ю.В.

Зав. кафедрой Чайкин В.В.

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кировский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физической культуры

Приложение Б к рабочей программе дисциплины (модуля)

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

**для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся
по дисциплине (модулю)**

**«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.
ВОЛЕЙБОЛ»**

Специальность 31.05.01 Лечебное дело
Направленность (профиль) ОПОП - Лечебное дело

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

| Код компетенции | Содержание компетенции | Результаты обучения | | | Разделы дисциплины, при освоении которых формируется компетенция | Номер семестра, в котором формируется компетенция |
|-----------------|--|---|---|---|--|---|
| | | Знать | Уметь | Владеть | | |
| ОК –6 | Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 31. Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | У1. Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | В1. Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Раздел 1. Волейбол | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 семестры |

2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

| Показатели оценивания | Критерии и шкалы оценивания | | | | Оценочное средство | |
|-----------------------|--|--|---------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|------------------------------|
| | не зачтено | зачтено | зачтено | зачтено | Для текущего контроля | Для промежуточной аттестации |
| ОК-6 | | | | | | |
| Знать | Не знает теоретические основы физической | Не в полном объеме знает теоретические | Знает теоретические основы физической | Знает теоретические основы физической | Тест | Тест |

| | | | | | | |
|---------|--|---|---|--|-----------------------------|-----------------------------|
| | культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; допускает существенные ошибки. | культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; допускает ошибки. | культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | | |
| Уметь | Не умеет составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Частично освоено умение составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Правильно составляет комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает ошибки. | Самостоятельно составляет комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Прием практических навыков. | Прием практических навыков. |
| Владеть | Не владеет методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Не полностью владеет методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Способен использовать методику развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает ошибки. | Владеет методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Прием практических навыков. | Прием практических навыков. |

3. Типовые контрольные задания и иные материалы

3.1. Примерные тестовые задания, критерии оценки

1 уровень:

1. Страна-родоначальник игры в волейбол (ОК-6):

- А) Аргентина
- Б) Бразилия
- В) США
- Г) Россия

Правильный ответ: В.

2. Основатель игры в баскетбол (ОК-6):

- А) Уильям Морган

- Б) Уолбер Уитфельд
 - В) Джеймс Нейсмит
 - Г) Ордруп Хольген Нильсен
- Правильный ответ: А.

3. Размер волейбольной площадки (ОК-6):

- А) 20 x 10 м
- Б) 18 x 9 м
- В) 40 x 20 м
- Г) 28 x 15 м

Правильный ответ: Б.

4. К субъективным показателям самоконтроля при занятиях физическими упражнениями относятся (ОК-6):

- А) аппетит
- Б) жизненная емкость легких
- В) сон
- Г) частота сердечных сокращений
- Д) болевые ощущения

Правильный ответ: А, В, Д.

5. Какое словосочетание не характеризует волейбол (ОК-6):

- А) Спортивная игра.
- Б) Двусторонняя игра.
- В) Настольная игра.
- Г) Олимпийский вид спорта.

Правильный ответ: В.

6. Какую форму образуют указательные и большие пальцы рук при приёме мяча сверху? (ОК-6):

- А) Ромб.
- Б) Овал.
- В) Треугольник.
- Г) Квадрат.

Правильный ответ: В.

7. Укажите основные ошибки при приёме мяча сверху (ОК-6):

- А) Указательные и большие пальцы рук образуют треугольник.
- Б) Кисти рук образуют «ковш».
- В) Ноги выпрямлены в коленях.
- Г) Неточный выход под мяч.

Правильный ответ: В, Г.

8. Какой способ приема мяча не относят к технике защиты (ОК-6):

- А) Двумя руками сверху.
- Б) Двумя руками снизу.
- В) Одной рукой сверху.
- Г) Одной рукой снизу.

Правильный ответ: В.

9. Высота сетки в волейболе для мужских команд равна (ОК-6):

- А) 240 см.
- Б) 241 см.
- В) 243 см.
- Г) 245 см.

Правильный ответ: В.

10. Количество игроков на площадке в одной команде (ОК-6):

- А) шесть.
- Б) шесть и два запасных.
- В) пять.
- Г) одиннадцать.

Правильный ответ: А.

11. В волейболе к правильным элементам техники приёма мяча снизу относится (ОК-6):

- А) руки согнуты в локтях.
- Б) руки в локтевых суставах выпрямлены.
- В) руки почти параллельны полу.
- Г) прием мяча кистями рук.

Правильный ответ: Б.

12. К ошибкам в технике приёма мяча снизу относятся следующие элементы (ОК-6):

- А) ноги выпрямлены.
- Б) пружинящая работа ног в момент приема.
- В) туловище отклонено назад.
- Г) после приема нет контакта с опорой.
- Д) туловище незначительно наклонено вперед.

Правильный ответ: А, В, Г.

13. Что считается ошибкой в волейболе (ОК-6):

- А) касание потолка мячом во время игры.
- Б) прием мяча сверху после подачи.
- В) игра ногой.
- Г) нападающий удар.

Правильный ответ: А.

14. После подачи мяча в сетку (ОК-6):

- А) дают вторую попытку выполнить подачу.
- Б) отдают мяч соперникам, засчитывая им очко.
- В) отдают мяч соперникам, не засчитывая им очко.
- Г) разыгрывают спорный мяч.

Правильный ответ: Б.

15. На пальце игрока кольцо с острыми гранями, которое невозможно снять. Какое действие судьи будет правильным (ОК-6):

- А) Разрешить продолжить игру.
- Б) Потребовать замены игрока.
- В) Попросить изолировать кольцо тейпом.
- Г) Наказать игрока желтой карточкой

Правильный ответ: Б

16. Является ли ошибкой касание сетки игроком после завершения игрового действия (ОК-6):

- А) Да.
- Б) Нет.

Правильный ответ: А.

17. Считается ли в волейболе ошибкой участие игрока «либеро» в коллективном блоке (ОК-6):

- А) Да.
- Б) Нет.
- В) Нет, если в момент блокирования мяч не коснулся его рук.

Правильный ответ: А.

18. Может ли игрок зоны 1 стоять на одном уровне или ближе к сетке, чем игрок зоны 2? (ОК-6):

- А) Да;
 - Б) Нет;
 - В) Может, если не выполняет атакующих действий.
- Ответ «Б».

19. Во время выполнения подачи игрок наступает на лицевую линию площадки. Считается ли это ошибкой? (ОК-6):

- А) Да.
- Б) Нет.
- В) Нет, если подача выполняется в прыжке.

Правильный ответ: В.

20. Во время приема мяча сверху мяч должен (ОК-6):

- А) Приниматься на пальцы и ладонь;
 - Б) Приниматься только на ладонь;
 - В) Приниматься только на кончики пальцев.
- Правильный ответ «В».

2 уровень:

1. Каждому определению, характеризующему физические качества волейболиста, подберите правильный ответ, обозначенный буквой (ОК-6):

- 1 (3) Способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов. [1] Быстрота.
- 2 (1) Способность выполнять перемещение по площадке и технические приемы в минимальный для определенных условий отрезок времени. [2] Скоростная выносливость.
- 3 (4) Способность осваивать новые технические приемы и применять их в процессе игры. [3] Специальная выносливость.
- 4 (2) Способность многократно выполнять ускорения. [4] Ловкость.

2. Сопоставьте расстояние до предполагаемого места постановки блока со способом перемещения до этого места (ОК-6):

- А. до 1-2 метров
 - Б. 2-3 метра.
 - В. более трех метров.
- 1. Обычным бегом, поворачиваясь затем лицом к сетке
 - 2. Скачком
 - 3. Приставным шагом
- Правильный ответ: А-2, Б-3, В-1.

3. Установите соответствие типов моделей групповых тактических построений в нападении с их описанием (ОК-6):

- 1 (3) выход к сетке игроков первой и второй очереди атаки характерен наличием параллельных путей перемещения [1] Крест.
- 2 (1) выход к сетке игроков первой и второй очереди атаки характерен наличием пересечения пути перемещения этих игроков. [2] Эшелон.
- 3 (2) игрок первой очереди атаки выходит непосредственно к сетке и демонстрирует выполнение нападающего удара. Игрок второй очереди атаки выходит «за спину» игрока первой очереди. [3] Волна.

4. Установите правильную последовательность методики обучения передачи мяча сверху двумя руками (ОК-6):

- 1) движение рук и ног на месте без мяча
- 2) вперед с опоры с места
- 3) вперед с опоры после перемещения
- 4) назад за голову с опоры с места
- 5) назад за голову с опоры после перемещения
- 6) вперед в прыжке без перемещения

- 7) вперёд в прыжке после перемещения
 - 8) назад за голову в прыжке без перемещения
 - 9) назад за голову в прыжке после перемещения
- Ответ: 1-2-3-4-5-6-7-8-9.

5. Установите соответствие жестов судей с их значением (ОК-6):

- | | |
|---|--|
| 1 (1) Круговое движение предплечьями вокруг друг друга | [1] Замена |
| 2 (3) Судья совершает круговое движение указательным пальцем | [2] Тайм-аут |
| 3 (2) Две открытые ладони, образующие букву «Т» | [3] Позиционная ошибка или ошибка при переходе |
| 4 (6) Судья проводит ладонью одной руки по пальцам другой, удерживаемой вертикально | [4] Касание сетки игроком |
| 5 (4) Судья указывает рукой на сетку | [5] Касание по другую сторону сетки |
| 6 (5) Судья расположил руку над сеткой ладонью вниз | [6] Касание мяча |

3 уровень:

1. Сообщение: Во время игры в волейбол игрок, выполняя нападающий удар, коснулся сетки.

При этом мяч упал на площадку соперника. (ОК-6).

- 1) Какой жест покажет судья после свистка?
 - а) два больших пальца
 - б) вращение кулаками
 - в) укажет рукой на сетку
- 2) Кому присуждается очко?
 - а) команде соперника
 - б) назначается спорный мяч
 - в) команде этого игрока
- 3) Какое наказание соответствует данному нарушению?
 - а) судья требует заменить данного игрока
 - б) мяч отдаётся команде соперников
 - в) даётся тайм-аут
 - г) наказания не следует, если касание было незначительным.

2. Сообщение: На официальные соревнования к назначенному времени пришло только 5 человек из команды соперника (ОК-6).

- 1) Какое решение принимают судьи согласно правилам:
 - а) команда объявляется не явившейся
 - б) разрешают играть впятером
 - в) команда объявляется неполной и игру переносят на другой день либо время
- 2) Если команда в этом случае считается проигравшей, то какой счёт записывается в протоколы?

- а) 0:1 в матче и 0-1 в каждой партии
- б) 0:3 в матче и 0-25 в каждой партии
- в) 0:5 в матче и 0-10 в каждой партии
- г) 0:3 в матче и 0-1 в каждой партии
- д) 0:3 в матче и 0-0 в каждой партии

3. Сообщение: Во время игры один из игроков первый раз совершил действие вопреки хорошему тону и нормам морали (грубое поведение) по отношению к игроку противоположной команды. (ОК-6).

- 1) Какое действие судьи последует?
 - а) покажет красную карточку
 - б) покажет желтую карточку
 - в) покажет красную и жёлтую карточку вместе
 - г) покажет красную и жёлтую карточку раздельно
- 2) Как называется данная санкция?
 - а) устное предупреждение
 - б) замечание
 - г) удаление
 - в) дисквалификация
- 3) Как наказывается такое поведение?
 - а) очком и подачей соперника
 - б) данный игрок лишается права участвовать в игре в оставшейся части партии и должен быть заменён немедленно, если находится на площадке
 - в) данный игрок должен быть заменён немедленно, если находится на площадке, и должен покинуть Контрольную зону Соревнования до конца матча
 - г) не имеет немедленных последствий
- 4) Какая санкция применяется к тому же игроку за повторное грубое поведение?
 - а) замечание
 - б) удаление
 - в) дисквалификация
 - г) устное предупреждение

Критерии оценки:

- «зачтено» - не менее 71% правильных ответов;
- «не зачтено» - 70% и менее правильных ответов.

3.2 Примерный перечень практических навыков, критерии оценки

1. Техника стоек и перемещений в волейболе (ОК-6).
2. Техника приёма и передачи мяча сверху в статике и снизу в статике (ОК-6).
3. Техника приёма и передачи мяча сверху в динамике и снизу в динамике (ОК-6).
4. Техника нижней прямой подачи мяча (ОК-6).
5. Техника верхней прямой подачи мяча (ОК-6).
6. Техника нападающего удара (ОК-6).
7. Техника индивидуальных действий в защите (одиночного блокирования) (ОК-6).
8. Техника индивидуальных действий в защите (приём диагональной атаки и скидки) (ОК-6).
9. Техника командных действий в защите (блок, приём-доводка, доигровка) (ОК-6).
10. Техника командных действий в нападении (приём с подачи, доводка, атака) (ОК-6).

Критерии оценки:

- «зачтено» - обучающийся обладает теоретическими знаниями и владеет методикой выполнения практических навыков, демонстрирует их выполнение, в случае ошибки может исправить при коррекции их преподавателем;

- «не зачтено» - обучающийся не обладает достаточным уровнем теоретических знаний (не знает методики выполнения практических навыков, показаний и противопоказаний, возможных осложнений, нормативы и проч.) и/или не может самостоятельно продемонстрировать практические умения или выполняет их, допуская грубые ошибки.

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

4.1 Методика проведения тестирования

Целью этапа промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), проводимой в форме тестирования, является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины).

Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:

Проведение промежуточной аттестации обучающихся регламентируется Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, введенным в действие приказом от 08.02.2018 № 61-ОД.

Субъекты, на которых направлена процедура:

Процедура оценивания должна охватывать всех обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль). В случае, если обучающийся не проходил процедуру без уважительных причин, то он считается имеющим академическую задолженность.

Период проведения процедуры:

Процедура оценивания проводится по окончании изучения дисциплины (модуля) на последнем занятии. В случае проведения тестирования на компьютерах время и место проведения тестирования преподаватели кафедры согласуют с информационно-вычислительным центром и доводят до сведения обучающихся.

Требования к помещениям и материально-техническим средствам для проведения процедуры:

Требования к аудитории для проведения процедуры и необходимость применения специализированных материально-технических средств определяются преподавателем.

Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль).

Требования к банку оценочных средств:

До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк тестовых заданий. Преподаватели кафедры разрабатывают задания для тестового этапа зачёта, утверждают их на заседании кафедры и передают в информационно-вычислительный центр в электронном виде вместе с копией рецензии. Минимальное количество тестов, составляющих фонд тестовых заданий, рассчитывают по формуле: трудоемкость дисциплины в з.е. умножить на 50.

Тесты включают в себя задания 3-х уровней:

- ТЗ 1 уровня (выбрать все правильные ответы)
- ТЗ 2 уровня (соответствие, последовательность)
- ТЗ 3 уровня (ситуационная задача)

Соотношение заданий разных уровней и присуждаемые баллы

| | Вид промежуточной аттестации |
|---|------------------------------|
| | зачет |
| Количество ТЗ 1 уровня (выбрать все правильные ответы) | 18 |
| Кол-во баллов за правильный ответ | 2 |
| Всего баллов | 36 |
| Количество ТЗ 2 уровня (соответствие, последовательность) | 8 |
| Кол-во баллов за правильный ответ | 4 |
| Всего баллов | 32 |
| Количество ТЗ 3 уровня (ситуационная задача) | 4 |
| Кол-во баллов за правильный ответ | 8 |

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Всего баллов | 32 |
| Всего тестовых заданий | 30 |
| Итого баллов | 100 |
| Мин. количество баллов для аттестации | 70 |

Описание проведения процедуры:

Тестирование является обязательным этапом зачёта независимо от результатов текущего контроля успеваемости. Тестирование может проводиться на компьютере или на бумажном носителе.

Тестирование на бумажном носителе:

Каждому обучающемуся, принимающему участие в процедуре, преподавателем выдается бланк индивидуального задания. После получения бланка индивидуального задания обучающийся должен выбрать правильные ответы на тестовые задания в установленное преподавателем время.

Обучающемуся предлагается выполнить 30 тестовых заданий разного уровня сложности на зачете. Время, отводимое на тестирование, составляет не более одного академического часа на зачете.

Тестирование на компьютерах:

Для проведения тестирования используется программа INDIGO. Обучающемуся предлагается выполнить 30 тестовых заданий разного уровня сложности на зачете. Время, отводимое на тестирование, составляет не более одного академического часа на зачете.

Результаты процедуры:

Результаты тестирования на компьютере или бумажном носителе имеют качественную оценку «зачтено» – «не зачтено». Оценки «зачтено» по результатам тестирования являются основанием для допуска обучающихся к собеседованию. При получении оценки «не зачтено» за тестирование обучающийся к собеседованию не допускается и по результатам промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) выставляется оценка «не зачтено».

Результаты проведения процедуры в обязательном порядке проставляются преподавателем в зачётные ведомости в соответствующую графу.

4.2. Методика проведения приема практических навыков

Цель этапа промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), проводимой в форме приема практических навыков является оценка уровня приобретения обучающимся умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины).

Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:

Проведение промежуточной аттестации обучающихся регламентируется Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, введенным в действие приказом от 08.02.2018 № 61-ОД.

Субъекты, на которые направлена процедура:

Процедура оценивания должна охватывать всех обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль). В случае, если обучающийся не проходил процедуру без уважительных причин, то он считается имеющим академическую задолженность.

Период проведения процедуры:

Процедура оценивания проводится по окончании изучения дисциплины (модуля) на последнем занятии по дисциплине (модулю), или в день проведения собеседования, или может быть совмещена с экзаменационным собеседованием по усмотрению кафедр.

Требования к помещениям и материально-техническим средствам для проведения процедуры:

Требования к аудитории для проведения процедуры и необходимость применения специализированных материально-технических средств определяются преподавателем.

Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль).

Требования к банку оценочных средств:

До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк оценочных материалов для оценки умений и навыков. Банк оценочных материалов включает перечень практических навыков, которые должен освоить обучающийся для будущей профессиональной деятельности.

Описание проведения процедуры:

Оценка уровня освоения практических умений и навыков может осуществляться на основании положительных результатов текущего контроля при условии обязательного посещения всех практических занятий.

Для прохождения этапа проверки уровня освоения практических навыков обучающийся должен овладеть всеми практическими умениями и навыками, предусмотренными программой дисциплины (модуля).

Результаты процедуры:

Результаты проверки уровня освоения практических умений и навыков имеют качественную оценку «зачтено» – «не зачтено». Оценки «зачтено» по результатам проверки уровня освоения практических умений и навыков являются основанием для допуска обучающихся к собеседованию. При получении оценки «не зачтено» за освоение практических умений и навыков обучающийся к собеседованию не допускается и по результатам промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) выставляется оценка «не зачтено».

Результаты проведения процедуры в обязательном порядке проставляются преподавателем в зачётные ведомости в соответствующую графу.

Составитель: Калабин Ю.В.

Зав. кафедрой: Чайкин В.В.