

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
*Отделение Физической культуры и спорта*

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Профессиональное физкультурное совершенствование (волейбол)

Кафедра Спортивных дисциплин

Образовательная программа

49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки  
**Физкультурное образование**

Уровень высшего образования  
(бакалавриат)

Форма обучения  
**очная**

Статус дисциплины: вариативная

Махачкала, 2018год

Рабочая программа дисциплины «Профессиональное физкультурное совершенствование (волейбол)» составлена в 2018 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) от «07» 08.2014г. №935.

Разработчик(и): кафедра Спортивных дисциплин, профессор Рустамов А.Ш.

Рабочая программа дисциплины одобрена:  
на заседании кафедры Спортивных дисциплин от «5» 06. 2018г., протокол № 11.  
Зав. кафедрой А.Ш.Рустамов  
(подпись)

на заседании Методической комиссии отделения Физической культуры и спорта от «13» 06.2018г., протокол №6.  
Председатель Новикова Н.Б.  
(подпись)

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением «28»  
06 2018г. А.Ш.  
(подпись)

## Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «Профессиональное физкультурное совершенствование (волейбол)» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы (*бакалавриата*) по направлению 49.03.01 физическая культура.

Дисциплина реализуется на отделении Физической культуры и спорта кафедрой Спортивных дисциплин.

Дисциплина реализуется на отделении ФК и С кафедрой Спортивных дисциплин.

Профессиональное физкультурное совершенствование (волейбол) занимает видное место в подготовке специалиста по физической культуре.

ПФС(волейбол) - Принципы отбора и организации учебного материала ориентированы на требования образовательного ФГОС ВО к уровню подготовки бакалавра по осуществлению профессиональной деятельности в различных сферах физической культуры.

Учебный процесс по курсу Профессиональное физкультурное совершенствование (волейбол) включает в себя аудиторные занятия, которые проводятся в форме практических занятий, а также внеаудиторную самостоятельную работу студентов.

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций выпускника: общепрофессиональных-ОПК-1,2 ОПК -3 профессиональных ПК-5,ПК-21.

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля успеваемости в форме *контрольной работы* и промежуточный контроль в форме *экзамена*.

Объем дисциплины 5 зачетных единиц, в том числе в академических часах 180 по видам учебных занятий.

Семестр	Учебные занятия							СРС, в том числе экза мен	Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференциро ванный зачет, экзамен	
	в том числе:									
	всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем					КС Р			консуль тации
		всего	Лекц ии	Лаборат орные занятия	Практи ческие занятия	54				
5	180				54			90	экзамен	

### 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины (модуля) «Профессиональное физкультурное совершенствование (волейбол)» являются приобретение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области спортивной тренировки в избранном виде спорта и реализация их в своей профессиональной деятельности.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина относится к вариативной части. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе по очной форме обучения по направлению 49.03.01 Физическая культура. Вид аттестации: экзамен. Дисциплина ПФС(волейбол) необходимо как предшествующее для таких дисциплин как Теория и методика обучения базовым видам спорта, Теория и методика избранного вида спорта.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (перечень планируемых результатов обучения).

Код компетенции из ФГОС ВО	Наименование компетенции из ФГОС ВО	Планируемые результаты обучения
ОПК-1	Способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста.	<b>знает:</b> анатомию тела человека с учетом половых и возрастных особенностей (уровни структурной организации, строение, топография и функции органов и функциональных систем); основы анализа положений и движений тела с позиции влияния на него внешних и внутренних сил; специфику влияния на анатомические структуры тела систематических занятий физической культурой и спортом <b>умеет:</b> четко и обосновано формулировать сведения об анатомических особенностях тела в возрастном и половом аспектах и с учетом влияния специфических спортивных нагрузок; объяснить и показать основные ориентиры и проекции, оси, линии, плоскости, возможности движения в соединениях костей частей скелета тела; владеть навыками определения типа телосложения, оценки морфологических показателей физического развития; предвидеть и по возможности снижать негативные влияния различных видов спорта на анатомические структуры (скелет, связки, мышцы, различные функциональные системы),

		<p>специфические спортивные травмы и их последствия.</p> <p><b>владеет:</b> навыками работы с учебной и учебно-методической литературой; анатомическими атласами,</p>
ОПК-3	<p>способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки</p>	<p><b>знает:</b> основные положения дидактики, теории и методики физической культуры, стандарты спортивной подготовки.</p> <p><b>умеет:</b> осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.</p> <p><b>владеет:</b> методиками проведения занятий в избранном виде спорта.</p>
ПК-5	<p>способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей</p>	<p><b>знает:</b> анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды.</p> <p><b>умеет:</b> определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития.</p> <p><b>владеет:</b> методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся.</p>
ПК-21	<p>Способностью организовывать и проводить массовые физкультурные и спортивно-зрелищные мероприятия.</p>	<p><b>знает:</b> принципы составления планирующей и отчетной документации.</p> <p><b>умеет:</b> организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и спортивные соревнования.</p> <p><b>владеет:</b> навыками организатора физкультурно-спортивных мероприятий.</p>

#### 4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет 5 зачетных единиц, 180 академических часов.

4.2. Структура дисциплины.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Контроль самост. раб.		
<b>Модуль 1. Техника обучения игры в волейбол</b>									
1	Совершенствование техники передачи мяча сверху назад через голову; разучить технику приема мяча двумя руками снизу, отскочившего от нижнего края сетки; ознакомление с техникой прямого нападающего удара с разбега; учебная игра 4 x 4.				6			12	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
2	Развитие силы; разучивание техники приема мяча одной рукой снизу в падении перекатом на спину; разучить технику нападающего удара (прыжок толчком обеих ног после разбега); закрепить правильные движения приема мяча двумя руками снизу, отскочившего от сетки; учебная игра.				6			12	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
<b>Итого за модуль</b>					12			24	
<b>Модуль 2 Тактика игры в волейбол</b>									
3	Групповые тактические действия в нападении и защите; закрепление приема мяча одной рукой				8			12	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос

	снизу в падении перекатом на спину; развитие выносливости к игровым действиям; разучивание нападающего удара в целом; учебная игра 4 x 4.							
<b>4</b>	Командные тактические действия в нападении – со второй передачи игрока передней линии; развитие прыгучести и прыжковой выносливости; закрепление технике прямого нападающего удара; учебная игра 4 x 4.			<b>6</b>			<b>10</b>	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
<b>Итого за модуль</b>				<b>14</b>			<b>22</b>	
<b>Модуль 3</b>								
<b>5</b>	Командные тактические действия в защите по системе «углом вперед» и нападении; развитие силы; закрепление группового (двойного) блокирования; учебная игра с заданием.			<b>6</b>			<b>10</b>	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
<b>6.</b>	Правила (методика) проведения самостоятельной разминки по спортивным играм с группой; разучивание командного тактического действия в защите по системе «углом вперед»; учебная игра с заданием.			<b>8</b>			<b>12</b>	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
<b>Итого за модуль</b>				<b>14</b>			<b>22</b>	
<b>Модуль 4</b>								

7.	Проведение общеразвивающих и специальных упражнений на месте; развитие прыгучести и прыжковой выносливости; совершенствование ранее изученных элементов и тактических действий в игре.				6			10	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
8.	Проведение общеразвивающих и специальных упражнений в движении; развитие силы; совершенствование ранее изученных элементов и тактических действий в игре; подведение итогов.				8			12	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
	Подготовка к экзамену							36	
	<b>Итого за модуль:</b>				14			22	
	<b>ИТОГО:</b>				54			36	90

#### 4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).

##### 4.3.1. Содержание лекционных занятий по дисциплине.

*Тема 1. Совершенствование техники передачи мяча сверху назад через голову; разучить технику приема мяча двумя руками снизу, отскокившего от нижнего края сетки; ознакомление с техникой прямого нападающего удара с разбега; учебная игра 4 x 4.*

Подготовительная часть.

Разминка.

- Разновидности ходьбы и бега;
- изменение скорости, направления и способа передвижения в ответ на обусловленный сигналы;
- общеразвивающие упражнения для укрепления основных мышечных групп;
- специальные упражнения с учетом задач урока;
- выполнение по сигналу разученных приемов игры.

Развитие прыгучести и прыжковой выносливости. В прыжке с одного и двух шагов, отталкиваясь обеими, касание рукой предметов (отметок) на определенной высоте. При выполнении прыжка с одного шага делается шаг наскок правой с одновременным (или несколько запаздывающим) приставлением левой. Внимание учеников акцентируются на безостановочном переходе от разбега к прыжку и активной работе рук. По мере овладения темповым наскоком с одного шага добавляется второй, и разбег начинается уже с левой

ноги. Одновременно это упражнение и подводящее к освоению разбега для нападающего удара.

Специальная разминка с мячом. Передачи мяча сверху и снизу, стоя на месте и после передвижения.

Методические указания по проведению основной части.

1. Передача мяча сверху назад через голову (спиной в направлении передачи), стоя на месте и после передвижения: содействовать своевременному передвижению под мяч (вертикально) и согласованной работе рук, туловища и ног при передаче над собой и назад через голову (стоя спиной направлению движения мяча).

а) передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх, стоя на месте и после передвижения;

б) чередование передач над собой с передачами вперед-вверх. Упражнения выполняются во встречных колоннах;

в) передача мяча назад через голову в тройках (рис. 1);

г) передача мяча сверху над собой, поворот кругом и передача, стоя спиной к направляющему противоположной колонны (во встречных колоннах).

2. Прием мяча двумя мячами снизу, отскочившего от нижнего края сетки: разучить прием.

а) демонстрация особенностей отскока мяча от различных частей сетки (верхней, средней, нижней);

б) имитация приема мяча двумя руками снизу, стоя у сетки. Учащиеся располагаются в колоннах (по 3 – 4) в 3 м от сетки. По сигналу направляющие передвигаются к сетке, на расстоянии 1 м от нее, повернувшись боком, имитируют прием мяча. Обратить внимание учащихся на разворот рук (предплечий) в сторону площадки и согласованную работу с ногами и туловищем;

в) исходное положение то же, но слева (справа) от каждой колонны располагается ученик с мячом и посылает его (броском) в нижний край сетки (рис. 2). После приема мяча ученики меняются местами против часовой стрелки. (Нижний трос должен быть обязательно обмотан. Иначе не будет должного отскока мяча.

*Тема 2: Развитие силы; разучивание техники приема мяча одной рукой снизу в падении перекатом на спину; разучить технику нападающего удара (прыжок толчком обеих ног после разбега); закрепить правильные движения приема мяча двумя руками снизу, отскочившего от сетки; учебная игра.*

Подготовительная часть.

Разминка.

Развитие силы. Броски набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы вперед-вверх, стоя на месте. 6 – 10 бросков подряд. То же, но в прыжке с места. То же, но с одного – двух шагов. После каждой серии из 10 бросков отдых 30 сек.

Упражнения выполняются во встречных колоннах, стоящих в 8 – 9 м одна от другой. При выполнении бросков с разбега акцентировать внимание учеников на безостановочном переходе от разбега к прыжку (шаг – наскок).

Специальная разминка с мячом. Передача мяча двумя руками верху вперед-вверх, над собой и назад через голову, стоя на месте и после передвижения.

Методические указания по проведению основной части.

1. Прием мяча одной рукой снизу с последующим падением назад перекатом на спину: разучить технику падения без приема мяча.

а) многократное выполнение выпадов вперед – вправо (вперед – влево) с поворотом туловища в сторону падения;

б) лежа на округленной спине, покачивание и подъем маховым движением прямой ногой на согнутую в колене;

в) то же, что и в «а», но с седом на пятку впереди стоящей ноги с последующим падением назад перекатом на спину;

г) выполнение падения в целом, стоя на месте и после передвижения вперед (шагом и медленным бегом) и в стороны (приставными шагами);

д) выполнение падения по сигналу. Учащиеся располагаются в колоннах. По сигналу (первому) нападающие начинают передвижение установленным способом, по второму – выполняют падение, поднимаются и занимают место в конце колонны.

2. Прямой нападающий удар: разучить прыжок толчком обеими после разбега в 1, 2, 3 шага в сочетании с имитацией удара по мячу.

а) многократное повторение прыжка толчком обеим после одного шага (шаг – наскок). То же, но с касанием ориентира на высоте обязательно прямой рукой несколько впереди над головой;

б) нападающий удар по подвижному мячу после одного, двух, трех шагов. Основное внимание учащихся обратить на энергичное отталкивание и удар по мячу прямой рукой несколько впереди над головой.

3. Приема мяча двумя руками снизу, отскочившего от сетки: закрепить правильное движение при приеме мяча двумя руками снизу, отскочившего от нижнего края сетки; содействовать правильному выбору места для приема мяча в зависимости от особенностей его отскока.

а) см. занятие 1. То же, но броски мяча выполняются целенаправленно: сначала в среднюю, затем в верхнюю часть сетки. То же, но броски мяча – произвольно, в различные части сетки.

*Тема 3: Групповые тактические действия в нападении и защите; закрепление приема мяча одной рукой снизу в падении перекатом на спину; развитие выносливости к игровым действиям; разучивание нападающего удара в целом; учебная игра 4 x 4.*

Подготовительная часть.

Разминка.

Развитие выносливости к игровым действиям. Выполнение специальных заданий поточным способом: передвижение (бегом) к сетке с прыжками через гимнастическую скамейку; падение назад перекатом на спину с имитацией приема мяча одной рукой снизу (или приема подвешенного мяча); нападающий удар по подвешенному мячу (или 2 – 3 броска набивного мяча через сетку в прыжке). В обратном направлении – передвижение приставными шагами левым (правым) боком по направлению движения; падение назад перекатом в другую (по сравнению с первым этапом дистанции) сторону; верхние передачи в мишень на стене. Целесообразно учитывать не только время, затраченное на прохождение всех «станций», но и точность игровых приемов (броски набивного мяча, верхние передачи в мишень и др.).

Методические указания по проведению основной части.

1. Прием мяча одной рукой снизу в падении назад перекатом на спину: разучить технику падения с приемом мяча.

а) имитация приема мяча одной рукой снизу в падении назад перекатом на спину;

б) с теннисным мячом в руке выпад вперед - влево (левой вперед – вправо), в момент падения бросить мяч вперед – вверх и выполнить перекаты на спину;

в) прием снизу подвешенного мяча в падении перекатом на спину, стоя на месте и после передвижения. Основное внимание учащихся во всех упражнениях акцентируется на мягком приземлении перекатом;

г) прием мяча брошенного партнером или посланного верхней передачей, одной рукой снизу в падении назад (перекатом). Усложнением упражнения будет изменение направления передачи мяча. Расположение учащихся при выполнении перечисленных упражнениях – в колоннах по 3 – 4 с ведущим впереди.

2. Прямой нападающий удар: разучить прием в целом.

а) нападающий удар с разбега в 1, 2, 3 шага по подвешенному мячу. Обратить внимание учащихся на правильный ритм разбега и своевременный выход под мяч;

б) бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Основное внимание на ритм разбега;

в) нападающий удар через сетку по подвесному мячу. Вначале учащиеся располагаются в 1 – 1,5 м от сетки, а по мере овладения согласованными движениями (наскок - удар) – до 3 м;

г) нападающий удар по ходу из зоны 4 с передачами из зоны 3.

Учебная игра 4 х 4. цель – добиться розыгрыша на 3 касания, закрепить выполнение приема мяча двумя руками снизу, отскочившего от сетки.

Тема4: Командные тактические действия в нападении – со второй передачи игрока передней линии; развитие прыгучести и прыжковой выносливости; закрепление технике прямого нападающего удара; учебная игра 4 х 4.

Подготовительная часть.

Разминка.

Развитие прыгучести и прыжковой выносливости.

Передвижение прыжками на одной и обеих. Проводится как эстафета (этапы дистанции – по разметке – учащиеся преодолевают указанным способом). Длина дистанции должна быть такой, чтобы общее число прыжков не превышало 20 (по 6 – 7 прыжков на отрезке).

Специальная разминка с мячом. Передача мяча сверху вперед – вверх и назад за голову (спиной в направлении передачи), стоя на месте. Выполняется в тройках или во встречных колоннах. В тройках средний поочередно передает мяч только назад через голову после поворота на 180<sup>0</sup> (смена места – по сигналу).

Методические указания по проведению основной части.

1.Групповое (двойное) блокирование: разучить прием.

2.Прямой нападающий удар: закрепить разученные движения.

а) блокирующие в зонах 4 и 2 располагаются на поставках. Нападающие удары выполняются с передачи из зоны 3. Направление ударов известно блокирующим (по ходу). То же, но блокирующие в исходном положении стоя на площадке (блокирование в прыжке);

б) блокирующие располагаются парами в 1,5 – 2 м друг от друга. По сигналу передвигаются навстречу друг другу и выпрыгивают вверх с выносом прямых рук над головой. То же, но расстояние между блокирующими увеличивается до 3 – 4 м. Поочередно каждый из них выполняет функцию среднего и крайнего блокирующего;

в) блокирующие, располагаются в зонах 4, 3, 2. По сигналу блокирующие (подвесного мяча) выполняется вдвоем последовательно в зоне 4, затем 2. Смена мест – по ходу движения с таким расчетом, чтобы каждый побывал в роли среднего и крайнего блокирующего;

г) блокирование (двойное) нападающих ударов по ходу из зон 4 и 2. Блокирующие располагаются парами в 1 – 1,5 м друг от друга в зонах нападающих ударов (с противоположной стороны сетки) и выполняют блокирование в прыжке. Направление ударов обусловлено (по ходу). Смена мест происходит таким образом, чтобы блокирующие побывали в роли крайнего и среднего (рис. 4).

3.Командные тактические действия в нападении со второй передачи игрока передней линии: ознакомить с действиями.

Учебная игра 4 х 4. Цель – добиться розыгрыша мяча на три касания. Задания в игре – применять прием мяча снизу двумя руками, отскочившего от сетки, и передачу сверху назад через голову.

*Тема5: Командные тактические действия в защите по системе «углом вперед» и нападении; развитие силы; закрепление группового (двойного) блокирования; учебная игра с заданием.*

Подготовительная часть.

Разминка.

Развитие силы. Броски (толчки) набивного мяча весом 2 – 3 кг над собой, вперед – вверх и назад через голову двумя руками, стоя на месте и после передвижения. Выполняются во встречных колоннах. То же – в прыжке с места. Расстояние между направляющими

колонн при этом уменьшается вдвое. Основное внимание учащихся обратить на ловле мяча сверху над лицом.

Специальная разминка с мячом. Передача мяча сверху вперед – вверх и назад через голову, стоя на месте и после передвижения. Выполняется в тройках.

Методические указания по проведению основной части.

1. Групповое (двойное) блокирование: закрепить выполнение приема при нападающих ударах по ходу из зон 4 и 2 в упрощенных условиях и содействовать овладению согласованными действиями при групповом (двойном) блокировании в стандартных условиях.

а) блокирование (двойное) нападающих ударов по ходу из зон 4 и 2 (упражнение 2 «г», занятие 4). То же, но блокирующие располагаются каждый в своей зоне. Передвижение среднего для организации группового блокирования начинается в тот момент, когда мяч начинает отделяться от рук передающего игрока.

б) то же, но нападающий удары выполняются после розыгрыша мяча на 3 касания. Мяч в игру вводится с противоположной стороны площадки передачей сверху ;

2. Командные тактические действия в нападении со второй передачи игрока передней линии (зона 3): сообщить о расположении игроков на площадке при приеме мяча после подачи соперника, о характере и основных направлениях первых и вторых передач при командных взаимодействиях игроков, способствовать овладению взаимодействием при организации атакующих действий в зонах 4 и 2.

а) расстановка учащихся на площадке при приеме мяча по сигналу после неоднократных переходов (смена зон);

б) демонстрация основных (типичных) моментов тактических действий: связующий в зоне 3 и между зонами 3 и 2; траектория и направление вторых передач;

в) взаимодействие игроков посредством бросков набивного мяча весом 1 кг. То же, но выполняя передачи волейбольным мячом. Мяч в игру вводится передачей игроков противоположной стороны площадки, стоящих в зоне 6. На одной стороне площадки учащиеся располагаются для приема мяча с подачи. На другой – в зоне 6 в колонну по одному. Из зоны игрок выполняет передачу для атаки сначала в том направлении (зона 4 или 2), куда он обращен лицом, затем – назад через голову. Смена мест (переход) – сначала после двух разыгранных мячей, затем после каждого разыгранного мяча с подачи. Когда принимающая команда выполнит все переходы (6), стороны меняются ролями. Усложнение задания – розыгрыш мяча после подачи с укороченного (к сетке) расстояния и с места подачи.

3. Командные тактические действия в защите по системе «углом вперед»: ознакомить.

Учебная игра. Проводится полными составами команд (может проводиться и на площадках укороченных размеров). Цель в игре – добиться розыгрыша мяча на три касания и закрепить выполнение приема мяча одной рукой снизу в падении назад перекатом на спину. Задание в игре – применить передачу двумя руками сверху назад через голову (спиной по направлению передачи).

*Темаб: Правила (методика) проведения самостоятельной разминки по спортивным играм с группой; разучивание командного тактического действия в защите по системе «углом вперед»; учебная игра с заданием.*

Подготовительная часть.

Разминка.

Развитие выносливости к игровым действиям (занятие 3).

Специальная разминка с мячом. Передача двумя руками сверху и снизу на месте и после передвижения.

Методические указания по проведению основной части.

1. Командные тактические действия в защите по системе «углом вперед»: разучить действия.

а) демонстрация расположения игроков и их действия в ответ на атаки по ходу в зонах 4, 3, 2;

б) взаимодействие игроков при организации защитных действий по условным сигналам атаки. Учащиеся располагаются на обеих сторонах площадки согласно правилам расстановки. По условному сигналу «атака в зоне 4» учащиеся быстро располагаются по установленной схеме. После необходимых замечаний зона атаки меняется или осуществляется переход игроков по зонам и атака по условному сигналу продолжается. То же, атакующие действия осуществляется посредством бросков набивного мяча весом 1 кг. Игроки защищающейся команды ловят мяч в воздухе. Овладев мячом, защищающаяся команда становится атакующей и в свою очередь разыгрывает мяч на три касания, стараясь выиграть очко путем преодоления защиты «углом вперед» То же, но волейбольным мячом. Атакующая команда посредством передач сверху разыгрывает мяч на 3 касания. Прием мяча осуществляется по правилам волейбола;

в) организация взаимодействия игроков в защите и нападении после приема мяча с подачи и розыгрыш его в 3 касания. Мяч вводится в игру (игроком зоны б) нижней прямой подачей с укороченного (к сетке) расстояния. Команды по очереди разыгрывают мяч, чередуя взаимодействия в защите нападении. То же, но мяч вводится игроком в игру с места подачи. После каждого разыгранного мяча (перед подачей) игроки делают переход. Учебная игра. Проводится полными составами команд (может проводиться на 2 – 3 площадки укороченных размеров). Цель – добиться розыгрыша мяча на три касания, закрепление прямого нападающего удара в прыжке против группового блокирования. Задание в игре – применить прием мяча одной рукой снизу в падении назад с перекатом на спину.

*Тема7: Проведение общеразвивающих и специальных упражнений на месте; развитие прыгучести и прыжковой выносливости; совершенствование ранее изученных элементов и тактических действий в игре.*

Подготовительная часть.

Разминка.

Проводится учащимися самостоятельно по заданию преподавателя. Группа делится по 4 – 6 человек. Примерное распределение упражнений: разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие и специальные упражнения на месте.

Развитие прыгучести и прыжковой выносливости. Выполнение целенаправленных упражнений поточным способом: прыжки со скакалкой на обеих ногах, на левой, на правой – по 10 прыжков; прыжки вверх из упора присев с двумя набивными мячами весом 2 – 3 кг – 10 – 15 прыжков; темповые прыжки (наскоки) на возвышение (40 – 50 см) – 8 – 10 прыжков.

Специальная разминка с мячом (занятие 6).

Основная часть.

Учебная игра. Цель – закрепить умения командных взаимодействий в нападении со второй передачи игрок передней линии и в защите по системе «углом вперед». Задание в игре – применить прямой нападающий удар в прыжке против группового блокирования.

*Тема8: Проведение общеразвивающих и специальных упражнений в движении; развитие силы; совершенствование ранее изученных элементов и тактических действий в игре; подведение итогов.*

Подготовительная часть.

Разминка (занятие 7)

Развитие силы. Броски набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы через сетку в прыжке (нижний край сетки не закреплен). Выполняются серийно (по 3) в цель на полу (круг, мат и т.д.).

Специальная разминка с мячом (занятие 6).

Основная часть.

Учебная игра. Цель – добиться розыгрыша мяча на три касания. Задание в игре – применить взаимодействие в нападении со второй передачи игрока передней линии и в защите по системе «углом вперед».

## 5. Образовательные технологии

Использование учебно-методических наглядных средств: (комплекты таблиц, слайды, видеофильмотека);

Использование технических средств обучения для их демонстрирования (видеомагнитофоны, DVD, телевизоры, фотоаппараты, видеокамеры).

Введение элементов учебной дискуссии в лекционные курсы;

Организационно – деловые игры;

Самостоятельная работа студентов с учебной литературой;

Освоение техники, технологии, приемов обучения на семинарских занятиях;

Методы активизации творческой деятельности (разработка студентами интеллектуально-творческих заданий, викторин, игр по плаванию для школьников;

Встреча с руководителями органов управления, государственных образовательных учреждений сферы физической культуры и спорта регионального уровня.

## 6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

В процессе самостоятельной работы студенты, кроме изучения рекомендованной литературы, могут использовать и такие формы как: работу с материалами по профессионально физкультурное совершенствование (волейбол) в учебных кабинетах кафедр, ознакомление с наглядными пособиями по курсу, просмотр документальных кинофильмов на спортивную тематику, выполнение рефератов по заданию кафедры и т.п. Проверка самостоятельной работы студентов осуществляется в форме консультаций и собеседований, контроля за выполнением учебных заданий, устного опроса, письменной проверки «Дневник спортсмена», практической проверки физической, технико-тактической подготовки.

## 7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

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

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования приведен в описании образовательной программы.

Код компетенции из ФГОС ВО	Наименование компетенции из ФГОС ВО	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
ОПК-1	Способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее	<b>знает:</b> анатомию тела человека с учетом половых и возрастных особенностей (уровни структурной организации, строение, топография и функции органов и функциональных систем); основы анализа положений и движений тела с позиции влияния на него внешних и внутренних сил; специфику влияния на анатомические структуры	Устный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем

	<p>влияния на организм человека с учетом пола и возраста.</p>	<p>тела систематических занятий физической культурой и спортом  <b>умеет:</b> четко и обосновано формулировать сведения об анатомических особенностях тела в возрастном и половом аспектах и с учетом влияния специфических спортивных нагрузок; объяснить и показать основные ориентиры и проекции, оси, линии, плоскости, возможности движения в соединениях костей частей скелета тела; владеть навыками определения типа телосложения, оценки морфологических показателей физического развития; предвидеть и по возможности снижать негативные влияния различных видов спорта на анатомические структуры (скелет, связки, мышцы, различные функциональные системы), специфические спортивные травмы и их последствия.  <b>владеет:</b> навыками работы с учебной и учебно-методической литературой; анатомическими атласами,</p>	
ОПК-3	<p>способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований</p>	<p><b>знает:</b> основные положения дидактики, теории и методики физической культуры, стандарты спортивной подготовки.  <b>умеет:</b> осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и</p>	<p>Устный опрос  Традиционные формы контроля  Наблюдение и анализ деятельности студента на практике.  Решение задач поставленных преподавателем</p>

	стандартов спортивной подготовки	требований стандартов спортивной подготовки. <b>владеет:</b> методиками проведения занятий в избранном виде спорта.	
ПК-5	способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	<b>знает:</b> анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды. <b>умеет:</b> определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития. <b>владеет:</b> методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся.	Устный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем
ПК-21	Способностью организовывать и проводить массовые физкультурные и спортивно-зрелищные мероприятия.	<b>знает:</b> принципы составления планирующей и отчетной документации. <b>умеет:</b> организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и спортивные соревнования. <b>владеет:</b> навыками организатора физкультурно-спортивных мероприятий.	Устный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем

## 7.2. Типовые контрольные задания

- 1.История развития волейбола в мире.
- 2.Методика обучения передачи мяча двумя руками сверху (ошибки и их исправление)
- 3.Организация и проведение соревнований
- 4.Методика обучения передачи мяча двумя руками снизу (ошибки и их исправление)
- 5.Расписать олимпийскую систему розыгрыша на 10 команд.
- 6.Методика обучения групповому блокированию (ошибки и их исправление)
- 7.Правила игры в волейбол, оборудование и инвентарь.
- 8.Методика обучения прямой боковой подаче мяча (ошибки и их исправление)
- 9.Методика обучения индивидуальному блокированию (ошибки и их исправление)
10. Методика обучения нижней прямой подаче мяча (ошибки и их исправление)

11. Правила игры в волейбол.
12. Комплекс упражнений на совершенствование передач мяча двумя руками сверху
13. Составление таблицы розыгрыша на 6 команд.
14. История развития волейбола в России.
15. Площадка для игры в волейбол, инвентарь и оборудование.
16. Положение о соревнованиях по волейболу (составить).
17. Расписать круговую систему розыгрыша на 7 команд.
18. Методика обучения верхнему прямому нападающему удару (ошибки и их исправление)
19. Методика обучения верхней прямой подаче мяча (ошибки и их исправление)
20. Комплекс ОРУ для волейболистов (составить).
21. Комплекс упражнений для совершенствования подач мяча
22. Комплекс упражнений для совершенствования прямого нападающего удара и блокирования
23. Классификация техники игры в нападении
24. Классификация техники игры в защите.
25. Заполнить международный протокол по волейболу
26. Комплекс упражнений для совершенствования группового и индивидуального блокирования

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

Общий результат выводится как интегральная оценка, складывающаяся из текущего контроля -30% и промежуточного контроля - 70%.

Текущий контроль по дисциплине включает:

- посещение занятий - 10 баллов,
- участие на практических занятиях - 20 баллов,

Промежуточный контроль по дисциплине включает:

- тестирование (контрольная работа) - 70 баллов.

### **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.**

а) основная литература:

1. Волейбол. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства : программа / [сост. И.И.Столов, В.Л.Паткин]. - М. : Советский спорт, 2004. - 89,[2] с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва ). - ISBN 5-85009-872-0 : 125-84.
2. Волейбол : программа / [сост. Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников]. - М. : Советский спорт, 2005. - 108,[1] с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва ). - ISBN 5-9718-0022-1 : 125-24.
3. Губа В.П. Волейбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2009. — 164 с. — 978-5-9718-0378-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9864.html>

б) дополнительная литература

1. Волейбол : учеб.- метод. пособие для студ-ов отд. физ. культуры и спорта по напр. 49.03.01-Физическая культура / [под ред. А. Ш. Рустамов и др.]; Минобрнауки России, Дагест. гос. ун-т. - Махачкала : Изд-во ДГУ, 2016. - 78-00.

2. Шулятьев В.М. Студенческий волейбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.М. Шулятьев. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2011. — 196 с. — 978-5-209-03544-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11555.html>

3. Шулятьев В.М. Волейбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2012. — 204 с. — 978-5-209-04350-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22165.html>

## **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.**

1) eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. – Москва, 1999 – . Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp> (дата обращения: 01.04.2017). – Яз. рус., англ.

2) Moodle [Электронный ресурс]: система виртуального обучением: [база данных] / Даг. гос. ун-т. – Махачкала, г. – Доступ из сети ДГУ или, после регистрации из сети ун-та, из любой точки, имеющей доступ в интернет. – URL: <http://moodle.dgu.ru/> (дата обращения: 22.03.2018).

3) Электронный каталог НБ ДГУ [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о всех видах лит, поступающих в фонд НБ ДГУ/Дагестанский гос. ун-т. – Махачкала, 2010 – Режим доступа: <http://elib.dgu.ru>, свободный (дата обращения: 21.03.2018).

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.**

- картотека упражнений по волейболу
- правила судейства в игре волейбол
- положения о соревнованиях по волейболу
- разработка инструктаж по технике безопасности
- разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр
- **методические рекомендации**
- рекомендации игры в волейбол
- рекомендации по организации работы с картотеккой упражнений по волейболу
- инструкции по охране труда
- **информационное обеспечение**
- учебная литература
- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра
- компьютер с выходом в Интернет

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.**

- Программное обеспечение для лекций: MS PowerPoint(MS PowerPoint Viewer), Adobe Acrobat Reader, средство просмотра изображений, табличный просмотр.
- Программное обеспечение в компьютерный класс: MS PowerPoint(MS PowerPoint Viewer), Adobe Acrobat Reader, средство просмотра изображений, Интернет, E-mail.

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.**

г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	зал №1 игровой
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	зал №2 игровой
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	зал борьбы
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	зал бокса
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	тренажерный зал
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	баскетбольная площадка с асфальтным покрытием
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	футбольная площадка с искусственным покрытием