

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Железнов Лев Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 01.02.2022 13:28:10
Уникальный программный ключ:
7f036de85c233e341493b4c0e148bb3a18c939f71

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 38.03.02 Менеджмент

Направленность (профиль) ОПОП - Менеджмент организации в
здравоохранении

Форма обучения: заочная

Срок освоения ОПОП: 5 лет

Кафедра физической культуры

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана на основе:

1) 1) ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, утвержденного Министерством образования и науки РФ «12» января 2016 г. приказ № 7.

2) Учебного плана по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (набор 2018 года), одобренного ученым советом ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России от «27» июня 2018 г., протокол № 6.

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена:

кафедрой физической культуры «27» июня 2018 г. (протокол № 1а)

Заведующий кафедрой В.В. Чайкин

Ученым советом социально-экономического факультета

«27» июня 2018 г. (протокол № 6)

Председатель ученого совета факультета Л.Н. Шмакова

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

Председатель ЦМС Е.Н. Касаткин

Разработчики:

Старший преподаватель
кафедры физической культуры Ю.В. Калабин

Рецензенты

Заведующий кафедрой
патологии ФГБОУ ВО Кировский ГМУ,
д.м.н., профессор А.П. Спицин

Доцент кафедры
физического воспитания Вятского
Государственного Университета,
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	4
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	8
3.3. Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий	8
3.4. Тематический план лекций	8
3.5. Тематический план практических занятий (семинаров)	9
3.6. Самостоятельная работа обучающегося	10
3.7. Лабораторный практикум	11
3.8. Примерная тематика курсовых проектов (работ), контрольных работ	11
Раздел 4. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения дисциплины (модуля)	11
4.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	12
4.2. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	12
4.2.1. Основная литература	12
4.2.2. Дополнительная литература	12
4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	12
4.4. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем	12
4.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	13
Раздел 5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)	13
Раздел 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	15
Раздел 7. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	16

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):

- сформировать навыки разработки и реализации проектов, направленных на развитие организации (предприятия, органа государственного или муниципального управления);
- сформировать навыки мотивирования и стимулирования персонала организации, направленные на достижение стратегических и оперативных целей;
- сформировать навыки составления комплексов общеразвивающих упражнений, проведения самостоятельных занятий физической культурой;
- способствовать использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- 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 формированию необходимых знаний, умений и навыков по ведению здорового образа жизни, активному участию в профилактических мероприятиях и использованию полученных знаний в повседневной жизни;
- 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: Физическая культура и спорт.

Является предшествующей для изучения дисциплин: Безопасность жизнедеятельности.

1.4. Объекты профессиональной деятельности

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

- процессы реализации управленческих решений в организациях различных организационно-правовых форм;

- процессы реализации управленческих решений в органах государственного и муниципального управления.

1.5. Виды профессиональной деятельности

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

- организационно-управленческая деятельность.

1.6. Формируемые компетенции выпускника

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

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенции)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)			Оценочные средства	
			Знать	Уметь	Владеть	Для текущего контроля	Для промежуточной аттестации
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	ОК-7	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	З.1. Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни.	У.1. Разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В.1. Методами физического самосовершенствования и самовоспитания.	Тестирование, прием практических навыков, контрольные нормативы физической подготовленности, контрольная работа	Тестирование, собеседование, прием практических навыков

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет зачетных единиц, 328 час.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6	№ 7	№ 8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Контактная работа (всего)	4		4						
в том числе:									
Практические занятия (ПЗ)	4		4						
Самостоятельная работа (всего)	320	-	78		82		82		78
в том числе:									
- Подготовка к текущему контролю	78		78						
- Подготовка к промежуточной аттестации	230				82		82		66
- Контрольная работа	12								12
Вид промежуточной аттестации	зачет	контактная работа							
		самостоятельная работа							
		1							1
		3							3
Общая трудоемкость (часы)	328		82		82		82		82
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-7	Волейбол	<p><i>Практические занятия:</i> Освоение техники стоек и перемещений в волейболе. Освоение техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху. Двусторонняя игра. Теоретический тест. Приём практических навыков по приему и передаче мяча сверху в статике, стойкам и перемещениям.</p> <p><i>Темы для самостоятельного изучения:</i> Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Основные положения официальных правил проведения соревнований по волейболу. Классификация и методика проведения общеразвивающих упражнений. Методы и средства развития физических качеств на примере спортивных игр. Самоконтроль в системе подготовки волейболистов. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Тактические основы игры в волейбол, расстановка игроков, амплуа, переходы по площадке. Углубленные правила игры.</p>

			<p>Техника нижней прямой подачи мяча. Развитие быстрой реакции.</p> <p>Техника верхней прямой подачи мяча. Развитие ловкости.</p> <p>Техника нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в нападении.</p> <p>Техника блокирования мяча. Индивидуальные тактические действия в защите. Развитие статической выносливости.</p> <p>Тактика командных действий в защите. Развитие быстрой реакции.</p> <p>Тактика командных действий в нападении. Развитие скоростно – силовых способностей.</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	
1	Безопасность жизнедеятельности		+

3.3. Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)		Л	ПЗ	ЛЗ	Сем	СР С	Всего часов
1	2		3	4	5	6	7	8
1	Волейбол		-	4	-	-	320	324
	Вид промежуточной аттестации:	экзамен		зачет				1
		зачет	контактная работа					3
			самостоятельная работа					3
	Итого:			4			320	328

3.4. Тематический план лекций – не предусмотрено учебным планом.

3.6. Самостоятельная работа обучающегося

№ п/п	№ се-местра	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4	5
1	2	Волейбол	<p><i>Подготовка к текущему контролю по темам:</i></p> <p>Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Основные положения официальных правил проведения соревнований по волейболу. Классификация и методика проведения общеразвивающих упражнений.</p> <p>Методы и средства развития физических качеств на примере спортивных игр.</p> <p>Самоконтроль в системе подготовки волейболистов.</p> <p>Освоение техники стоек и перемещений в волейболе. Освоение техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху. Двусторонняя игра.</p> <p>Теоретический тест. Приём практических навыков по приему и передаче мяча сверху в статике, стойкам и перемещениям.</p>	78
Итого часов в семестре:				78
1	4	Волейбол	<p><i>Подготовка к промежуточной аттестации по темам:</i></p> <p>Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Основные положения официальных правил проведения соревнований по волейболу. Классификация и методика проведения общеразвивающих упражнений.</p> <p>Самоконтроль в системе подготовки волейболистов.</p> <p>Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.</p> <p>Тактические основы игры в волейбол, расстановка игроков, амплуа, переходы по площадке. Углубленные правила игры.</p> <p>Техника нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты реакции.</p>	82

			Техника верхней прямой подачи мяча. Развитие ловкости.	
Итого часов в семестре:				82
1	6	Волейбол	<p><i>Подготовка к промежуточной аттестации по темам:</i></p> <p>Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Основные положения официальных правил проведения соревнований по волейболу. Классификация и методика проведения общеразвивающих упражнений.</p> <p>Самоконтроль в системе подготовки волейболистов.</p> <p>Техника нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в нападении.</p> <p>Техника блокирования мяча. Индивидуальные тактические действия в защите. Развитие статической выносливости.</p>	82
Итого часов в семестре:				82
1	8	Волейбол	<p>Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Основные положения официальных правил проведения соревнований по волейболу. Классификация и методика проведения общеразвивающих упражнений.</p> <p>Самоконтроль в системе подготовки волейболистов.</p> <p>Тактика командных действий в защите. Развитие быстроты реакции.</p> <p>Тактика командных действий в нападении. Развитие скоростно – силовых способностей.</p> <p><i>Контрольная работа.</i></p>	78
Итого часов в семестре:				78
Всего часов на самостоятельную работу:				320

3.7. Лабораторный практикум – не предусмотрено учебным планом.

3.8. Примерная тематика курсовых проектов (работ), контрольных работ.

Примерная тематика контрольных работ:

1. Развитие физических качеств средствами волейбола.
2. Волейбол как средство оздоровления организма.
3. Использование волейбола как средство профессионально-прикладной физической подготовки.
4. Общая физическая подготовка волейболиста.

5. Техническая подготовка волейболиста.
6. Системы игры в защите.
7. Системы игры в нападении.
8. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
9. Влияние регулярных занятий волейболом на работоспособность.
10. Коррекция физического развития средствами волейбола.
11. Повышение работоспособности работников средствами волейбола.

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 – каб.414; 3 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.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду организации.

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

Процесс изучения дисциплины предусматривает контактную работу (на практических занятиях) и самостоятельную работу.

Основное учебное время выделяется на самостоятельную работу студентов по освоению практических умений, формированию двигательных навыков и развитию физических качеств, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

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

При изучении учебной дисциплины (модуля) обучающимся необходимо освоить практические умения по физической культуре и спорту (Волейбол).

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 (Волейбол).

Практические занятия организуются во фронтальной форме, с подключением групповых и индивидуальных форм обучения в виде индивидуальных и групповых тренингов, решения проблемных задач, демонстрации физических упражнений и использования наглядных пособий, 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 каждого обучающегося (согласно установленной медицинской группе).

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

При изучении дисциплины используются следующие формы практических занятий:

- практикум по темам: «Освоение техники стоек и перемещений в волейболе. Освоение техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху. Двусторонняя игра», «Теоретический тест. Приём практических навыков по приему и передаче мяча сверху в статике, стойкам и перемещениям».

Самостоятельная работа:

Самостоятельная работа студентов подразумевает подготовку по всем разделам дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол» и включает подготовку контрольной работы, подготовку к текущему контролю и промежуточной аттестации.

Работа с учебной литературой рассматривается как вид учебной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол» и выполняется в пределах часов, отводимых на её изучение (в разделе СРС). Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам университета и кафедры.

Во время изучения дисциплины обучающиеся (под контролем преподавателя) самостоятельно проводят тестирование собственного физического развития средствами физической культуры, подбирают средства коррекции физического развития средствами общей физической подготовки с целью подготовки к будущей профессиональной деятельности, составляют планы самостоятельных тренировочных занятий по волейболу и организуют самостоятельные занятия по волейболу. Данные виды работы способствуют формированию навыков использования учебной и научной литературы, глобальных информационных ресурсов; формируют понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, формируют знания научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; способствуют формированию мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; способствуют овладению системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; способствуют приобретению личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечению общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; способствуют созданию основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Работа обучающегося в группе формирует чувство коллективизма и коммуникабельность. Обучение способствует воспитанию у обучающихся навыков общения. Самостоятельная работа способствует формированию должного с этической стороны поведения, аккуратности, дисциплинированности.

Исходный уровень подготовки студента определяется приемом практических навыков и контрольных нормативов физической подготовленности.

Текущий контроль усвоения дисциплины проводится во время тестирования, написания контрольной работы, сдачи контрольных нормативов физической подготовленности, приема практических навыков, включающих: составление и практическое выполнение комплексов упражнений, плана самостоятельного занятия; индивидуальными заданиями, направленными на совершенствование физического развития студента и освоение им компетенций по составлению плана физкультурных занятий по волейболу.

В конце изучения дисциплины (модуля) проводится промежуточная аттестация с использованием тестового контроля, собеседования, приема практических навыков. Для текущего контроля освоения дисциплины используется рейтинговая система.

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 посещения и активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с базовыми учебниками, основной и дополнительной литературой.

Основным методом обучения является самостоятельная работа студентов с учебно-методическими материалами, научной литературой, Интернет-ресурсами, а также самостоятельные практические занятия физической культурой и спортом (Волейбол).

Правильная организация учебных занятий, их систематичность, целесообразное планирование рабочего времени позволяют обучающимся развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивать высокий уровень успеваемости в период обучения, получить навыки повышения профессионального уровня.

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, работать над собственным физическим совершенствованием - залог успешной работы и положительной оценки.

Подробные методические указания к практическим занятиям и внеаудиторной самостоятельной работе 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 достижений 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»**

Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент
Направленность (профиль) ОПОП - Менеджмент организации в здравоохранении
(заочная форма обучения, 5 лет, 2018 год набора)

РАЗДЕЛ 1. ВОЛЕЙБОЛ

**Тема 1.1: Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.
Основные положения официальных правил проведения соревнований по волейболу.
Классификация и методика проведения общеразвивающих упражнений.**

Цель: изучить методику проведения общеразвивающих упражнений.

Задачи:

1. Изучить технику безопасности во время занятий игровыми видами спорта.
2. Освоить методику проведения комплексов ОРУ.
3. Изучить основные положения официальных правил проведения соревнований по волейболу.
4. Развивать силу, гибкость, выносливость.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Основные положения официальных правил проведения соревнований по волейболу.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Какие задачи решает проведение комплекса ОРУ?
2. По каким правилам проводится разминка?
3. Классификация комплексов ОРУ.
4. Расскажите о зонах пульса во время выполнения общеразвивающих упражнений.
5. Расскажите о санитарно-гигиенических требованиях при занятиях волейболом.
6. Каковы размеры волейбольной площадки и игрового поля?
7. Высота волейбольной сетки для мужчин и для женщин.
8. Входят ли линии разметки в состав площадки?

3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля:

1. Процесс энергообеспечения мышечной деятельности при участии кислорода называется:
 - 1) кислородный
 - 2) лактатный
 - 3) аэробный
 - 4) анаэробный
2. Преобладающий механизм энергообеспечения мышечной деятельности во время проведения ОРУ:
 - 1) кислородный
 - 2) лактатный
 - 3) аэробный
 - 4) анаэробный
3. Оптимальная температура в зале для занятий волейболом составляет:
 - 1) 12-15 градусов Цельсия
 - 2) 15-17 градусов Цельсия
 - 3) 18-20 градусов Цельсия

- 4) 20-22 градуса Цельсия
4. Укажите параметры нагрузки, соответствующие равномерному (стандартно-непрерывному) методу развития аэробных способностей:
- 1) интенсивность – максимальная (90-95%), объем – до снижения скорости, отдых – до полного восстановления;
 - 2) интенсивность – умеренная (50-60%), объем – в соответствии с задачами тренировки, отдых – отсутствует;
 - 3) интенсивность – низкая (20-30%), объем – до появления чувства усталости, отдых – до полного восстановления;
 - 4) интенсивность – максимальная (90-95%), объем – до отказа, отдых – жесткий;
 - 5) интенсивность – субмаксимальная (80-90%), объем – до отказа, отдых – суперкомпенсаторный.
5. Высота сетки для мужских команд равна:
- 1) 240 см.
 - 2) 241 см.
 - 3) 243 см.
 - 4) 245 см.
6. Выберите формулу определения ЧСС во время основной части тренировки:
- 1) $ЧСС_{раб} = ЧСС_{макс} \times K$;
 - 2) $ЧСС_{раб} = ЧСС_{сисх} \times K$;
 - 3) $ЧСС_{раб} = (ЧСС_{макс} - ЧСС_{сисх}) \times K$;
 - 4) $ЧСС_{раб} = (ЧСС_{макс} - ЧСС_{сисх}) \times K + ЧСС_{сисх}$;
7. Возраст занимающего 20 лет, его пульс в состоянии покоя до тренировки составил 70 уд/мин. Определите ЧСС во время тренировки в подготовительном периоде (50% интенсивности):
- 1) 109 уд/мин;
 - 2) 135 уд/мин;
 - 3) 140 уд/мин;
 - 4) 148 уд/мин;
 - 5) 154 уд/мин.
8. В тренажерный зал для занятия на беговой дорожке пришел мужчина 30 лет среднего телосложения. Для правильного определения параметров нагрузки необходимо:
- 1) сразу же определить у него ЧСС;
 - 2) посадить его на стул, дать посидеть 3-5 минут, и только потом определить его пульс;
 - 3) определить у него артериальное давление;
 - 4) рассчитать его рабочий пульс на уровне 30% интенсивности;
 - 5) рассчитать его рабочий пульс на уровне 50% интенсивности;
 - 6) определить его массу тела.
9. После подачи мяча в сетку:
- 1) дают вторую попытку выполнить подачу.
 - 2) отдают мяч соперникам, засчитывая им очко.
 - 3) отдают мяч соперникам, не засчитывая им очко.
 - 4) разыгрывают спорный мяч.
10. Мужчина с явными признаками ожирения собирается начать регулярные тренировки, направленные на снижение массы тела. Вы ему порекомендуете:
- 1) равномерное плавание без остановок;

- 2) умеренный бег по 300-500 метров 5-7 раз с отдыхом до ощущения полного восстановления;
- 3) езду на велосипеде по пересеченной местности;
- 4) ходьбу повышенной интенсивности;
- 5) степ-аэробику.

Ответы на тестовые задания (номер вопроса – номер правильного ответа):

- 1-3
- 2-3
- 3-2
- 4-2
- 5-3
- 6-4
- 7-2
- 8-2,4
- 9-2
- 10-1,4

4) Самостоятельно провести занятия по волейболу с использованием общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами, с партнёром, в движении и на месте, с мячом, с использованием амортизаторов и тренажёров (для плечевого пояса, для рук, туловища, для ног). Развивать на них физические качества для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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: Методы и средства развития физических качеств на примере спортивных игр.

Цель: Научить развивать физические качества средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

1. Рассмотреть понятие «нагрузка» и ее компоненты.
2. Изучить средства и методы развития силы.
3. Изучить средства и методы развития гибкости.
4. Изучить средства и методы развития ловкости.
5. Изучить средства и методы развития скорости.
6. Изучить средства и методы развития выносливости.
7. Изучить методы и средства развития физических качеств средствами волейбола.

8. Рассмотреть методы оценки уровня развития физических качеств.
9. Оценить уровень развития физических качеств согласно нормативам физической подготовленности.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Дайте классификация средств общей физической подготовки.
2. Как развитие физических качеств влияет на здоровье человека?
3. Что такое нагрузка? Перечислите компоненты нагрузки.
4. Дайте характеристику повторного метода развития силы.
5. Дайте характеристику интервального метода развития силы.
6. Охарактеризуйте круговой метод развития силы.
7. Охарактеризуйте методы развития гибкости.
8. Охарактеризуйте методы развития силы.
9. Охарактеризуйте методы развития выносливости.
10. Охарактеризуйте методы развития ловкости.
11. Охарактеризуйте методы развития скорости.
12. Перечислите нормативы физической подготовленности, входящие в рабочую программу по общей физической подготовке.

3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля:

1. Результатом деятельности в физической культуре является:
 - 1) физическое развитие индивидуума
 - 2) физическая подготовленность
 - 3) физическое воспитание
 - 4) физическое совершенство
2. Биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека называется:
 - 1) физической подготовкой
 - 2) физической подготовленностью
 - 3) физическим развитием
 - 4) физической культурой
3. В основе физических качеств, представляющих собой двигательные возможности человека, лежат:
 - 1) волевые возможности личности
 - 2) функциональные свойства организма

- 3) окислительно-восстановительные процессы
- 4) мотивационно-деятельностные критерии
4. Под физическими качествами человека понимают:
 - 1) анатомо-морфологические особенности человека, характеризующие его соматический статус
 - 2) совокупности биологических и психических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять двигательную деятельность
 - 3) уровень соматического здоровья индивида, выражающегося в готовности к плодотворной трудовой деятельности и защите Родины
 - 4) единство морфо-функциональных свойств физиологических систем организма, характеризующих физическое здоровье человека
5. К физическим качествам относятся:
 - 1) сила
 - 2) воля
 - 3) пластичность
 - 4) ловкость
 - 5) работоспособность
 - 6) быстрота
6. Ведущим фактором развития физических качеств является:
 - 1) желание индивида
 - 2) хорошее физическое здоровье
 - 3) двигательная деятельность
 - 4) наличие спортивных сооружений и инвентаря
7. Назовите закономерность развития физических качеств, отражающую неодновременное становление отдельных органов и систем организма в процессе онтогенеза:
 - 1) этапность
 - 2) гетерохронность
 - 3) фазность
 - 4) физиологичность
8. Получить точную информацию об уровне развития физических качеств можно с помощью:
 - 1) измерения объективных показателей деятельности организма
 - 2) оценки субъективных реакций на предлагаемую нагрузку
 - 3) проведения функциональных проб
 - 4) контрольных упражнений
9. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:
 - 1) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей
 - 2) они являются связующим звеном между запрограммированной целью и конечным результатом физического воспитания
 - 3) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями
 - 4) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой
10. При применении равномерного (стандартно-непрерывного) метода развития физических качеств, целесообразны следующие параметры нагрузки:
 - 1) интенсивность – максимальная или субмаксимальная, объем – до снижения скорости или

- количества повторений, отдых – до полного восстановления или суперкомпенсаторный
- 2) интенсивность – умеренная, объем – в соответствии с задачами тренировки, отдых – отсутствует
 - 3) интенсивность – низкая, объем – до появления чувства усталости, отдых – до полного восстановления
 - 4) интенсивность – максимальная, объем – до отказа, отдых – жесткий

Ответы на тестовые задания (номер вопроса – номер правильного ответа):

- 1-2
- 2-3
- 3-2
- 4-2
- 5-1,4,6
- 6-3
- 7-2
- 8-4
- 9-4
- 10-2

4) Самостоятельно спланировать и провести ряд занятий по волейболу с целью развития силы, выносливости, ловкости, быстроты и гибкости. Оценить уровень развития физических качеств посредством самостоятельной сдачи нормативов физической подготовленности. Вести контроль за развитием физических качеств.

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 стоек и перемещений в волейболе. Освоение техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху. Двусторонняя игра.

Цель: подготовить обучающихся к приему практических навыков по технике стоек и перемещений, приема и передачи мяча двумя руками сверху в статике.

Задачи:

1. Провести инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.
2. Изучить технику стоек и перемещений, приема и передачи мяча двумя руками сверху.
3. Рассмотреть основные официальные правила проведения соревнований по волейболу.
4. Применить полученные знания на практике в двусторонней игре.

Обучающийся должен знать:

- теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- основные положения официальных правил проведения соревнований по волейболу;
- основы техники стоек и перемещений, приема и передачи мяча двумя руками сверху.

Обучающийся должен уметь:

- правильно выделять главные моменты в технике стоек и перемещений, приема и передачи мяча двумя руками сверху;
- составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

- методикой составления комплексов общеразвивающих упражнений;
- методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- навыками оценки безопасности мест занятий.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**1. Ответить на вопросы по теме занятия:**

1. Назовите основные виды стоек и перемещений в волейболе.
2. Каково положение рук при приеме волейбольного мяча двумя руками сверху?
3. На что влияет техника стоек и перемещений в волейболе?
4. Назовите требования к месту проведения занятий по волейболу.

2. Практическая работа:

1. Ознакомиться с требованиями техники безопасности на занятиях по волейболу.
2. Освоение техники стоек и перемещений в волейболе: углы перемещения, способы перемещения.
3. Освоение техники приема волейбольного мяча в облегченных условиях. Работа в парах и индивидуально. Упражнения: остановка мяча на треугольник, выкатывание мяча партнеру из положения лежа на животе.
4. Ознакомиться с краткими правилами игры в волейбол.

3. Задания для групповой работы:

1. Комплекс ОРУ на месте без предмета.
2. Двусторонняя игра.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Расскажите о санитарно-гигиенических требованиях при занятиях волейболом.
2. Назовите виды стоек и исходных положений в волейболе.
3. Назовите типичные ошибки в стартовых стойках при подготовке к перемещению.
4. Перечислите виды перемещений в волейболе.
5. Назовите типичные ошибки при перемещениях и остановках.
6. Какие подготовительные упражнения для развития быстроты перемещений вы знаете?
7. Назовите основные положения в технике приема и передачи мяча двумя руками сверху.
8. Назовите типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча двумя руками

сверху.

3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля:

1. Какую форму образуют указательные и большие пальцы рук при приёме мяча сверху?
 - А. Ромб.
 - Б. Овал.
 - В. Треугольник.
 - Г. Квадрат.
2. 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.
3. Во время приема мяча сверху мяч должен:
 - А. Приниматься на пальцы и ладонь;
 - Б. Приниматься только на ладонь;
 - В. Приниматься только на кончики пальцев.
4. Какие действия относятся к типичным ошибкам в стартовых стойках при подготовке к перемещению:
 - А. Ноги выпрямлены в коленях.
 - Б. Одна нога впереди, другая чуть сзади.
 - В. Нет наклона туловища при старте.
 - Г. Есть наклон туловища при старте.
 - Д. Руки опущены.
5. Размер игровой волейбольной площадки составляет:
 - А: 9 x 18 м.
 - Б: 9 x 9 м.
 - В: 18 x 18 м.
 - Г: 10 x 20 м.

Ответы на тестовые задания (номер вопроса – номер правильного ответа):

1-В

2-В,Г

3-В

4-А,В,Д

5-А

4) Самостоятельно составить план и провести занятие по волейболу с целью освоения техники стоек и перемещений в волейболе, приема и передачи мяча двумя руками сверху в облегченных условиях. Включить в занятие 4 упражнения на развитие быстроты перемещений, упражнения для освоения техники приема мяча сверху (остановка мяча на треугольник, выкатывание мяча партнеру из положения лежа на животе, остановка мяча после отскока от пола, передача мяча сверху после отскока от пола).

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: Теоретический тест. Приём практических навыков по приему и передаче мяча сверху 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.

2. Определить теоретическую подготовленность обучающихся посредством тестирования.

Обучающийся должен знать:

- теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- технику изученных игровых действий;
- основные правила игры в волейбол;
- собственные ошибки в технике изученных игровых действий, собственный уровень теоретических знаний по дисциплине и основных положений официальных правил проведения соревнований по волейболу.

Обучающийся должен уметь:

- составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- проводить разминку перед занятием по волейболу;
- эффективно выполнять изученные игровые приемы в статике.

Обучающийся должен владеть:

- методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
- навыком сочетания стоек и перемещений с приемом волейбольного мяча сверху;
- методикой проведения разминки перед занятием по волейболу.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Расскажите о санитарно-гигиенических требованиях при занятиях волейболом.
2. Назовите виды стоек и исходных положений в волейболе.
3. Назовите типичные ошибки в стартовых стойках при подготовке к перемещению.
4. Перечислите виды перемещений в волейболе.
5. Назовите типичные ошибки при перемещениях и остановках.
6. Какие подготовительные упражнения для развития быстроты перемещений вы знаете?
7. Назовите основные положения в технике приема и передачи мяча двумя руками

сверху.

8. Назовите типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча двумя руками сверху.

2. Практическая работа:

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

Примеры тестовых заданий:

1. Какую форму образуют указательные и большие пальцы рук при приёме мяча сверху?
 - А. Ромб.
 - Б. Овал.
 - В. Треугольник.
 - Г. Квадрат.
2. 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.
3. Во время приема мяча сверху мяч должен:
 - А. Приниматься на пальцы и ладонь;
 - Б. Приниматься только на ладонь;
 - В. Приниматься только на кончики пальцев.
4. Какие действия относятся к типичным ошибкам в стартовых стойках при подготовке к перемещению:
 - А. Ноги выпрямлены в коленях.
 - Б. Одна нога впереди, другая чуть сзади.
 - В. Нет наклона туловища при старте.
 - Г. Есть наклон туловища при старте.
 - Д. Руки опущены.
5. Размер игровой волейбольной площадки составляет:
 - А: 9 x 18 м.
 - Б: 9 x 9 м.
 - В: 18 x 18 м.
 - Г: 10 x 20 м.
6. 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.

7. 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.
8. Высота сетки для мужских команд равна:
- А. 240 см.
 - Б. 241 см.
 - В. 243 см.
 - Г. 245 см.

Ответы на тестовые задания (номер вопроса – номер правильного ответа):

1-В

2-В,Г

3-В

4-А,В,Д

5-А

6-1 – В; 2 – А; 3 – Г; 4 - Б.

7-В

8-В

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

3. Задания для групповой работы:

Комплекс ОРУ в движении.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Расскажите о санитарно-гигиенических требованиях при занятиях волейболом.
2. Назовите виды стоек и исходных положений в волейболе.
3. Назовите типичные ошибки в стартовых стойках при подготовке к перемещению.
4. Перечислите виды перемещений в волейболе.
5. Назовите типичные ошибки при перемещениях и остановках.
6. Какие подготовительные упражнения для развития быстроты перемещений вы знаете?
7. Назовите основные положения в технике приема и передачи мяча двумя руками сверху.
8. Назовите типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча двумя руками сверху.

3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля:

1. Какую форму образуют указательные и большие пальцы рук при приёме мяча сверху?
А. Ромб.

- Б. Овал.
 - В. Треугольник.
 - Г. Квадрат.
2. 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.
3. Во время приема мяча сверху мяч должен:
- А. Приниматься на пальцы и ладонь;
 - Б. Приниматься только на ладонь;
 - В. Приниматься только на кончики пальцев.
4. Какие действия относятся к типичным ошибкам в стартовых стойках при подготовке к перемещению:
- А. Ноги выпрямлены в коленях.
 - Б. Одна нога впереди, другая чуть сзади.
 - В. Нет наклона туловища при старте.
 - Г. Есть наклон туловища при старте.
 - Д. Руки опущены.
5. Размер игровой волейбольной площадки составляет:
- А: 9 x 18 м.
 - Б: 9 x 9 м.
 - В: 18 x 18 м.
 - Г: 10 x 20 м.
6. Каждому определению, характеризующему физические качества волейболиста, подберите правильный ответ, обозначенный буквой:
- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 1.Способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов. | В. Специальная выносливость. |
| 2. Способность выполнять перемещение по площадке и технические приемы в минимальный для определенных условий отрезок времени. | Г. Ловкость. |
| 3. Способность осваивать новые технические приемы и применять их в процессе игры. | |
| 4. Способность многократно выполнять ускорения. | |
- А. Быстрота.
 - Б. Скоростная выносливость.

7. 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.
8. Высота сетки для мужских команд равна:
- А. 240 см.
 - Б. 241 см.
 - В. 243 см.
 - Г. 245 см.

Ответы на тестовые задания (номер вопроса – номер правильного ответа):

1-В

2-В,Г

3-В

4-А,В,Д

5-А

6-1 – В; 2 – А; 3 – Г; 4 - Б.

7-В

8-В

4) Самостоятельно составить план и провести занятие по волейболу с целью подготовки к текущему контролю, изучить основные положения официальных правил проведения соревнований по волейболу.

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: Самоконтроль в системе подготовки волейболистов.

Цель: Ознакомить с задачами, средствами самоконтроля и его значением.

Задачи:

1. Раскрыть суть самоконтроля и его значение.
2. Рассмотреть средства самоконтроля.
3. Рассмотреть методы оценки антропометрических показателей, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, функциональной и физической подготовленности.
4. Обучить ведению дневника самоконтроля.

Обучающийся должен знать:

- Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

- понятие и суть самоконтроля.

Обучающийся должен уметь:

- Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

- Проводить оценку антропометрических показателей, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, функциональной и физической подготовленности.

Обучающийся должен владеть:

- Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

- Методами самоконтроля за своим физиологическим состоянием.

- Методикой составления дневника самоконтроля.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Суть самоконтроля в области физической культуры и спорта.
2. Назовите задачи самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
3. Как определить уровень развития выносливости?
4. Охарактеризуйте средства оценки антропометрических показателей.
5. Суть и методы контроля сомато-физиологического здоровья человека.
6. Охарактеризуйте средства оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
7. Охарактеризуйте средства оценки функциональной и физической подготовленности.
8. Какие физические качества определяются контрольным нормативом «Бег на 2000 метров»?
9. Какие физические качества определяются контрольным нормативом «Прыжок в длину с места»?

3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля:

1. К субъективным показателям самоконтроля при занятиях физическими упражнениями относятся:

А: аппетит

Б: жизненная емкость легких

В: сон

Г: частота сердечных сокращений

Д: болевые ощущения

2. При проведении функциональных проб частота сердечных сокращений измеряется следующим образом:

А: подсчитывается количество сердечных сокращений за 20 секунд и полученный результат умножается на 3.

Б: подсчитывается количество сердечных сокращений за 10 секунд и полученный результат умножается на 6.

В: подсчитывается количество сердечных сокращений за 30 секунд и полученный результат умножается на 6.

Г: подсчитывается количество сердечных сокращений за 10 секунд и полученный результат

умножается на 2.

3. Частота сердечных сокращений зависит от соотношения фаз систолы и диастолы. Они не однозначны. Соотнесите между собой высказывания:

А: диастола укорачивается	1. слабое сердце
Б: диастола удлиняется	2. выполнение физических нагрузок
В: систола существенно укорачивается	3. снижение интенсивности упражнения
Г: систола существенно удлиняется	4. фаза вдоха
Д: ударный объём сердца увеличен	5. фаза выдоха
Е: ударный объём сердца снижен	6. спортивное сердце

4. Для определения жизненной ёмкости лёгких необходимо:

А: выполнить 2-3 глубоких вдоха-выдоха, максимально глубоко вдохнуть и максимально глубоко выдохнуть в раструб прибора.

Б: вдохнуть и глубоко выдохнуть в раструб прибора.

В: выполнить 2-3 глубоких вдоха-выдоха, максимально глубоко вдохнуть из раструба прибора и максимально глубоко выдохнуть.

Г: в положении сидя выполнить глубокий вдох и максимально глубоко выдохнуть.

5. Для определения физической работоспособности и её оценки применяют функциональную пробу:

А: Индекс Рюфье.

Б: МПК.

В: PWC_{170} .

Г: Индекс Пинье.

6. Индексы для определения параметров соматического статуса:

А: Весо-ростовой показатель.	1. Индекс Рорера
Б: Расчет «идеальной» массы тела.	2. Индекс Пинье
В: Определение типа телосложения.	3. Индекс массы тела
Г: Соответствие веса и окружности грудной клетки росту.	4. Индекс силы
Д: Оценка уровня развития мускулатуры.	5. Индекс Брокка
Е: Средняя плотность тканей организма.	6. Индекс Рюфье

7. Номограмма представляет собой

А: таблицу.

Б: график.

В: диаграмму

8. При измерении соматического статуса у юноши были зафиксированы следующие показатели: индекс Пинье – 5 ед., индекс силы – 81%, индекс Рорера – 13,9. Его тип телосложения характеризуется как

А: астеничный.

Б: липидный.

В: мускульный.

Г: нормостеничный

9. Как часто рекомендовано проводить самоконтроль по время самостоятельных занятий по физической культуре?

А. В начале занятия 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.

Ответы на тестовые задания (номер вопроса – номер правильного ответа):

1-А,В,Д

2-Б

3- А – 1, 2, 4; Б – 3, 5, 6; Д – 2, 6; Е – 1, 3

4-А

5-В

6-А - 3, Б - 5, В - 2, Г - 2, Д - 4, Е - 1

7-Б

8-В

9-Г

4) Самостоятельно спланировать и провести тестирование с целью оценки собственных антропометрических показателей, оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы, функциональной и физической подготовленности. Включить в тестирование измерение основных антропометрических показателей, проведение одномоментной пробы с приседанием (20 приседаний за 40 с), использовать метод стандартов и центильный метод, оценить АД, провести ортостатическую пробу, оценить ЖЕЛ, ДЖЕЛ и ЖИ, провести нагрузочную спирометрию, пробу Штанге, пробу Генчи, пробу Розенталя. Оценить собственную функциональную и физическую подготовленность (индекс Рюфье, индекс Пинье, PWC₁₇₀ (субмаксимальный степ-тест), МПК абс, МПК отн, лестничная проба, тест Купера). Оценить тип телосложения (соматический статус), оценить уровень развития мускулатуры.

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: Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.

Цель: Изучить технику приёма и передачи мяча двумя руками снизу.

Задачи:

1. Изучить технику приёма и передачи волейбольного мяча снизу.
2. Обучать технике приема и передаче мяча снизу в облегченных условиях.
3. Рассмотреть подвижные игры с элементами волейбола.
4. Совершенствовать общую физическую подготовку обучающихся.

Обучающийся должен знать:

- Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- Основы техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя снизу

Обучающийся должен уметь:

- Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- Принимать и передавать волейбольный мяч снизу в облегченных условиях.

Обучающийся должен владеть:

- Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- Навыками проведения разминки на занятиях по волейболу.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

- 1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.
- 2) Ответить на вопросы для самоконтроля:
 1. Охарактеризуйте положение рук при приеме мяча снизу.
 2. Опишите положение ног при приеме мяча снизу после подачи соперника.
 2. Есть ли разница в технике работы рук при приеме мяча со значительной скоростью полета и с незначительной?
 3. Каковы действия принимающего игрока, если мяч летит сбоку от него?
 4. Какие подвижные игры с элементами волейбола вам известны?
 5. Какие ошибки в технике приема мяча снизу вы знаете?
- 3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля:
 1. Какой способ приема мяча не относят к технике защиты:
 - А. Двумя руками сверху.
 - Б. Двумя руками снизу.
 - В. Одной рукой сверху.
 - Г. Одной рукой снизу.
 2. К правильным элементам техники приёма мяча снизу относится:
 - А. руки согнуты в локтях.
 - Б. руки в локтевых суставах выпрямлены.
 - В. руки почти параллельны полу.
 - Г. прием мяча кистями рук.
 3. К ошибкам в технике приёма мяча снизу относятся следующие элементы:

- 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.

4. При приеме мяча снизу при приближении мяча встречное движение начинают:
- А. Ноги.
 - Б. Руки.
 - В. Встречное движение не выполняется.

5. При приеме мяча снизу удар по мячу выполняют:
- А. Кулаками.
 - Б. Местом сгибания локтей.
 - В. Предплечьем.
 - Г. Тыльной стороной кистей.

6. Какие действия происходят в момент приёма мяча снизу при значительной скорости полета мяча:

- А. Встречное движение выпрямленных рук.
- Б. Незначительное опускание прямых рук вниз.
- В. Пружинящая работа ног.
- Г. Переступание ногами.

Ответы на тестовые задания (номер вопроса – номер правильного ответа):

- 1-В
- 2-Б
- 3-А,В,Г
- 4-А
- 5-В
- 6-Б,В

4) Самостоятельно составить план и провести занятие по волейболу с целью освоения техники приема и передачи мяча двумя руками снизу. Включить в занятие 3 упражнения на развитие быстроты перемещений, приседания из стойки волейболиста с мячом на параллельных руках, ловлю мяча в стойке волейболиста после низкого набрасывания, 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°) и одну игру с элементами волейбола.

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

Тема 1.7: Тактические основы игры в волейбол, расстановка игроков, амплуа, переходы по площадке. Углубленные правила игры.

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. Изучить положения официальных правил проведения соревнований по волейболу.

Обучающийся должен знать:

- Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- Базовые представления о тактике игры и функциях игроков.
- Положения официальных правил проведения соревнований по волейболу.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

- Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- Тактическими основами игры в волейбол.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Что такое тактика?
2. Что называют линией защиты?
3. Охарактеризуйте функции игрока либеро.
4. Какие амплуа игроков вам известны? Назовите их функции.
5. Что такое система игры?
6. От чего зависит эффективность проявления тактического действия?
7. Назовите основные фазы сенсомоторных процессов тактического действия.
8. Что такое элективная иррадиация?

3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля:

1. Высота сетки для мужских команд равна:

- А. 240 см.
- Б. 241 см.
- В. 243 см.
- Г. 245 см.

2. Количество игроков на площадке в одной команде:

- А. шесть.
- Б. шесть и два запасных.

- В. пять.
Г. одиннадцать.
3. Что считается ошибкой в волейболе:
А. касание потолка мячом во время игры.
Б. прием мяча сверху после подачи.
В. игра ногой.
Г. нападающий удар.
4. На пальце игрока кольцо с острыми гранями, которое невозможно снять. Какое действие судьи будет правильным:
А. Разрешить продолжить игру.
Б. Потребовать замены игрока.
В. Попросить изолировать кольцо тейпом.
Г. Наказать игрока желтой карточкой
5. Является ли ошибкой касание сетки игроком после завершения игрового действия:
А. Да.
Б. Нет.
6. Может ли игрок зоны 1 стоять на одном уровне или ближе к сетке, чем игрок зоны 2?
А. Да;
Б. Нет;
В. Может, если не выполняет атакующих действий.
7. 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.
8. В волейболе команда считается победителем в партии, когда:
А: первой набирает 25 очков.
Б: первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в два очка.
В: первой выходит на подачу розыгрыша 25-го очка.
Г: при счете 24:24 первой выигрывает 25-е очко.
9. Сколько касаний мяча разрешается во время розыгрыша внутри команды:
А. Три.
Б. Два.
В. Количество касаний не ограничено.
Г. Не менее трех.

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

- А. один.
- Б. два.
- В. три.
- Г. количество не ограничено.

Ответы на тестовые задания (номер вопроса – номер правильного ответа):

- 1-В
- 2-А
- 3-А
- 4-Б
- 5-А
- 6-Б
- 7-В
- 8-Б
- 9-А
- 10-Б

4) Самостоятельно составить план и провести занятие по волейболу с целью освоения навыка правильных переходов и расстановки. Включить в занятие 4 упражнения на развитие ловкости и координации, упражнение на расстановку по свистку, двустороннюю игру с участием в судействе.

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: Техника нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты реакции.

Цель: освоить технику нижней прямой подачи 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. Совершенствовать общую физическую подготовку обучающихся.
4. Развивать быстроту реакции.

Обучающийся должен знать:

- Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- Основы техники нижней прямой подачи мяча.

Обучающийся должен уметь:

- Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения

полноценной социальной и профессиональной деятельности.

- Выполнять нижнюю прямую подачу мяча в облегченных условиях.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Какие виды подач вам известны?
2. Опишите технику выполнения нижней прямой подачи мяча.
3. От чего зависит правильность выполнения этой подачи?
4. Из какой части игрового поля выполняется нижняя прямая подача мяча?
5. Что такое быстрота реакции?
6. Какие упражнения можно применять для развития быстроты реакции?
7. Какие ошибки в технике выполнения нижней прямой подачи мяча вы знаете?

3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля:

1. 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.

2. После подачи мяча в сетку:

А. дают вторую попытку выполнить подачу.

Б. отдают мяч соперникам, защитывая им очко.

В. отдают мяч соперникам, не защитывая им очко.

Г. разыгрывают спорный мяч.

3. 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.

4. 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.

5. Сколько попыток дается на подачу мяча:

- А. Одна.
- Б. Две.
- В. Три.

6. Какой подачи в волейболе не существует:

- А. верхней прямой.
- Б. нижней прямой.
- В. боковой.
- Г. передне - боковой.

Ответы на тестовые задания (номер вопроса – номер правильного ответа):

- 1-В
- 2-Б
- 3-А,Г
- 4-А,В,Д
- 5-А
- 6-Г

4) Самостоятельно составить план и провести занятие по волейболу с целью освоения техники нижней прямой подачи мяча. Включить в занятие ОРУ в движении, 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 трусцой 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 1.9: Техника верхней прямой подачи мяча. Развитие ловкости.

Цель: освоить технику выполнения верхней прямой подачи 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:

-Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

-Основы техники верхней прямой подачи мяча.

Обучающийся должен уметь:

- Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

- Выполнять верхнюю прямую подачу мяча в облегченных условиях.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

8. Какие виды подач вам известны?
9. Опишите технику выполнения верхней прямой подачи мяча.
10. От чего зависит правильность выполнения этой подачи?
11. Из какой части игрового поля выполняется верхняя прямая подача мяча?
12. Что такое ловкость?
13. Какие упражнения можно применять для развития ловкости?
14. Какие ошибки в технике выполнения верхней прямой подачи мяча вы знаете?

3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля:

1. 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.

2. После подачи мяча в сетку:

А. дают вторую попытку выполнить подачу.

Б. отдают мяч соперникам, защитывая им очко.

В. отдают мяч соперникам, не защитывая им очко.

Г. разыгрывают спорный мяч.

3. Сколько попыток дается на подачу мяча:

А. Одна.

Б. Две.

В. Три.

4. Какой подачи в волейболе не существует:

- А. верхней прямой.
 - Б. нижней прямой.
 - В. боковой.
 - Г. передне - боковой.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. 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.

Ответы на тестовые задания (номер вопроса – номер правильного ответа):

- 1-В
- 2-Б
- 3-А
- 4-Г
- 5-Б,В
- 6-Б
- 7-В
- 8-В

4) Самостоятельно составить план и провести занятие по волейболу с целью освоения техники верхней прямой подачи мяча. Включить в занятие упражнения на технику освоения верхней прямой подачи (подбрасывание мяча с последующей ловлей на бросающую руку; подбрасывание мяча с последующей имитацией удара по мячу; тоже, 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 1.10: Техника нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в нападении.

Цель: освоить технику выполнения нападающего удара.

Задачи:

1. Изучить технику нападающего удара.
2. Рассмотреть индивидуальные тактические действия в нападении.
3. Развивать физические качества

Обучающийся должен знать:

- Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

- Основы техники выполнения нападающего удара.

Обучающийся должен уметь:

- Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

- Выполнять элементы нападающего удара.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Назовите основные фазы нападающего удара.
2. От каких качеств зависит успешность выполнения нападающего удара?
3. Какие действия относятся к индивидуальным тактическим действиям в нападении?
4. Какие действия относятся к индивидуальным тактическим действиям без мяча?
5. Какие ошибки в технике нападающего удара вы знаете?
6. Имеет ли право игрок, выполняющий нападающий удар, касаться сетки?

3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля:

1. Является ли ошибкой касание сетки игроком после завершения игрового действия:

А. Да.

- Б. Нет.
2. 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.
3. В процессе игры игрок либеро совершил нападающий удар. Разрешено ли это?
- А. Да, если в момент удара кисть была ниже уровня троса;
Б. Нет, это запрещено;
В. По решению главного судьи.
4. Во время нападающего удара произошло касание верхнего троса, это:
- А. Допустимое игровое действие;
Б. Ошибка;
В. Принятие решения на усмотрение судьи.
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.
6. 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.
7. 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.
8. Укажите ошибки при атакующем ударе:
- А. Игрок завершает атакующий удар выше верхнего края сетки, когда мяч был послан ему Либеро 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.
9. Нападающий удар из зоны 4 в зону 5 соперника называется:
- А. Пайп;
- Б. Вход;
- В. Сквош.

Ответы на тестовые задания (номер вопроса – номер правильного ответа):

- 1-А
2-Б
3-А
4-Б
5-Г
6-А,Б
7-А,Б,Д
8-Б
9-Б

4) Самостоятельно составить план и провести занятие по волейболу с целью освоения техники нападающего удара и совершенствования индивидуальных тактических действий в нападении. Включить в занятие 3 упражнения на развитие прыгучести, 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, из исходного положения стоя на колени 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), выполнение нападающего удара в полной координации.

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 1.11: Техника блокирования мяча. Индивидуальные тактические действия в защите. Развитие статической выносливости.

Цель: освоить технику блокирования мяча.

Задачи:

1. Создать представление о разучиваемом техническом приеме, изучить технику одиночного

блокирования мяча.

2. Изучить технику группового блокирования.
3. Рассмотреть индивидуальные тактические действия в защите.
4. Освоить технику блокирования мяча в облегченных условиях.
5. Развивать статическую выносливость.

Обучающийся должен знать:

- Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

- Технику одиночного блокирования и средства развития статической выносливости.

Обучающийся должен уметь:

- Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

- Выполнять одиночное блокирование мяча в облегченных условиях.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Опишите технику одиночного блокирования.
2. Какие виды блокирования вам известны?
3. Какие качества влияют на эффективность выполнения блокирования?
4. Охарактеризуйте стойку готовности к блокированию.
5. Каковы действия блокирующего игрока, если нападающий удар производится с краев сетки?
6. Перечислите ошибки в технике одиночного блокирования? Какие действия относят к индивидуальным тактическим действиям в защите?
7. Что такое «зонное» и «ловящее» блокирование?

3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля:

1. Считается ли в волейболе ошибкой участие игрока «либеро» в коллективном блоке:

А. Да.

Б. Нет.

В. Нет, если в момент блокирования мяч не коснулся его рук.

2. При выполнении блокирования расстояние между кистями рук составляет:

А. два пальца.

Б. кисти плотно прижаты друг к другу.

В. чуть меньше диаметра мяча.

Г. кисти разведены на ширину плеч.

3. Сопоставьте расстояние до предполагаемого места постановки блока со способом перемещения до этого места:

А. до 1-2 метров

Б. 2-3 метра.

1. Обычным бегом, поворачиваясь затем лицом к сетке

2. Скачком

В. более трех метров. 3. Приставным шагом

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.

5. 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.

6. Какие действия при блокировании первого темпа считаются правильными:

А. Смещение игроков передней части в третью зону и последующий синхронный прыжок всех игроков линии;

Б. Индивидуальное блокирование игроком третьей зоны, остальные игроки передней линии при это выполняют страховку;

В. В зависимости от игровой ситуации, но первоочередный блок ставит игрок зоны 4.

7. 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.

8. После блокирования мяч уходит в аут, как называется это действие:

А. Блок-шот;

Б. Блок-кик;

В. Блок-пэй;

Г. Блок-аут.

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

А. Розыгрыш мяча продолжается, если это действие не помешало действиям соперника.

Б. Розыгрывается спорный мяч.

В. Судья показывает желтую карточку.

Г. Это ошибка игрока, команде присуждается одно штрафное очко.

10. Во время блокирования мяч поочередно касается одного и второго игрока, стоящих в

коллективном блоке, сколько касаний можно сделать после данных действий:

- А. 1;
- Б. 2;
- В. 3.

11. К личным тактическим действиям в защите относятся:

- А. Перемещения по площадке и выбор места при приёме мяча с нападающего удара.
- Б. Перемещения по площадке и выбор места при блокировании.
- В. Подача.
- Г. Нападающий удар.
- Д. Отвлекающие действия.

12. 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.
- В. В месте, куда предположительно снизится мяч, переданный пасующим игроком для нападающего удара.

Ответы на тестовые задания (номер вопроса – номер правильного ответа):

1-А

2-В

3- А-2, Б-3, В-1

4-В

5-Б,В

6-А

7-Д

8-Г

9-Г

10-Б

11-А,Б

12-Б

4) Самостоятельно составить план и провести занятие по волейболу с целью освоения техники одиночного блокирования. Включить в занятие 3 упражнения на развитие быстроты перемещений, 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; 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; выполнение блокирования нападающего удара 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 1.12: Тактика командных действий в защите. Развитие быстроты реакции.

Цель: изучить основные командные тактические действия в защите.

Задачи:

1. Создать представление о тактике командных действий в защите (системы защиты).
2. 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).
3. Развивать быстроту реакции.
4. Совершенствовать физическую подготовку.

Обучающийся должен знать:

- Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- Простейшие тактические командные действия в защите, основные функции игроков.

Обучающийся должен уметь:

- Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- Быстро анализировать игровую обстановку, правильно выбирать место на площадке при приемах подачи соперника и принимать тактические решения.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

- 1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.
- 2) Ответить на вопросы для самоконтроля:
 4. Что такое тактика?
 5. Что такое система игры?
 6. Какие действия команды относят к командным тактическим действиям в защите?
 7. Какие варианты расстановки игроков при приемах подачи соперника вы знаете?
 8. Опишите расстановку «углом назад». В каких случаях она применяется?
 9. Назовите средства развития быстроты реакции.
- 3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля:
 1. После атаки соперника мяч ударяется в трос и перекатывается на вашу сторону площадки. Какими должны быть действия игроков первой линии:
 - А. Ждать выхода под мяч либеро;
 - Б. Оставить этот мяч доигровщику;

- В. Вне зависимости от амплуа выполнить прием мяча.
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.
3. 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.
4. К личным тактическим действиям в защите относятся:
- А. Перемещения по площадке и выбор места при приёме мяча с нападающего удара.
 - Б. Перемещения по площадке и выбор места при блокировании.
 - В. Подача.
 - Г. Нападающий удар.
 - Д. Отвлекающие действия.
5. 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.
6. Какие тактические средства защиты могут включать в себя элементы атаки:
- А. Сэйв.
 - Б. Эйс.
 - В. Передача мяча.
 - Г. Блокирование.
7. Какие функции блокирующих существуют:
- А. Фронтальный блокирующий.
 - Б. Центральный блокирующий.
 - В. Диагональный блокирующий.
 - Г. Крайний блокирующий.
8. Вы находитесь в зоне 6, начинается атака первым темпом. Ваши действия:
- А. Останусь на месте и буду ждать удар или скидку;
 - Б. Буду страховать игроков передней линии;
 - В. Заранее определю траекторию удара и смещусь в нужную зону.

Ответы на тестовые задания (номер вопроса – номер правильного ответа):

- 1-В
- 2-А
- 3-В, А, Б
- 4-А, Б
- 5-Б
- 6-В, Г
- 7-Б, Г
- 8-А

4) Самостоятельно составить план и провести занятие по волейболу с целью ознакомления с основными системами игры в защите. Включить в занятие 4 упражнения на развитие быстроты реакции, комплекс упражнений для освоения тактических командных действий в защите, работа всей командой (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).

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: Тактика командных действий в нападении. Развитие скоростно – силовых способностей.

Цель: изучить основные командные тактические действия в нападении.

Задачи:

1. Создать представление о тактике командных действий в нападении.
2. Обучить тактике нападения «крест», «волна» и «эшелон».
3. Развивать быстроту одиночных движений.
4. Развивать физические качества.

Обучающийся должен знать:

- Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

- Теоретические сведения о тактических командных действиях в нападении, целесообразность применения изученных схем нападения.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Что такое тактика?
2. Какие действия команды относят к командным тактическим действиям в нападении?
3. Как классифицируют командные тактические действия в нападении?
4. Охарактеризуйте тактику нападения «крест».
5. Охарактеризуйте тактику нападения «волна».
6. Охарактеризуйте тактику нападения «эшелон».
7. Какими методами развивают скоростно-силовые качества?

3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля:

1. Команда соперника играет с игроком первого темпа и центральным блокирующим, ваши действия при подаче:

- А. Выполню подачу в игрока зон 5 или 6;
- Б. Выполню подачу в игрока зоны 1;
- В. Выполню подачу в любого игрока задней линии.

2. Во время выхода под нападающий удар вы замечаете, что соперник выполняет тройной блок. Ваши действия:

- А. Ударю со всей силы по мячу;
- Б. Остановлюсь и выполню скидку в зону 6;
- В. Попытаюсь ударить «блок-аут» или накат в зону 4.

3. 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.

4. Какие упражнения относятся к средствам развития скоростно-силовых качеств:

- А. Бег на 100 м.
- Б. Прыжки в высоту с места.
- В. Жим штанги от груди, лёжа на скамье.
- Г. Метание копья.

5. Игрок «либеро» выполняет передачу для нападающего удара в зону нападения пальцами сверху, находясь в зоне защиты. Может ли игрок передней зоны совершить нападающий удар с такой передачи?

- А: нет.
- Б: да.

В: да, если в момент удара мяч находится ниже верхнего края сетки.

6. Выполняя передачу для удара вы ориентируетесь на:

- А. Блокирующих игроков соперника;
- Б. Своих игроков по их игровой силе;
- В. Сопоставляю своих игроков по силе и блокирующих соперника.

7. Какой комбинации в нападении не существует?

- А. Обратный крест.
- Б. Обратная волна.
- В. Обратный эшелон.
- Г. Существуют все перечисленные.

8. Как называется комбинация, когда игрок зоны 3 разбегается, имитируя удар на взлете, а нападающий зоны 2, перемещаясь в зону 3, завершает комбинацию?

- А. Крест.
- Б. Обратный крест.
- В. Взлёт.
- Г. Волна.

9. Как называется комбинация, когда игрок зоны 3 идет на удар с короткой передачи, заставляя соперника организовывать блокирование, связующий игрок направляет передачу за спортсмена зоны 3 переместившемуся туда нападающему зоны 4, который проводит удар без противодействия блокирующего?

- А. Обратный крест.
- Б. Взлет.
- В. Волна.
- Г. Эшелон.

Ответы на тестовые задания (номер вопроса – номер правильного ответа):

- 1-Б
- 2-В
- 3-В, А, Б
- 4-Б, Г
- 5-Б
- 6-В
- 7-Б, В
- 8-А
- 9-Г

4) Самостоятельно составить план и провести занятие по волейболу с целью ознакомления с основными системами игры в нападении. Включить в занятие 3 упражнения на развитие быстроты реакции, 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). 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»).

5) Подготовить контрольную работу. В работе описать влияние средств волейбола на развитие или оздоровление организма человека, отразить данные результатов самоконтроля, описать методику самостоятельных занятий по волейболу, написать, какие результаты достигнуты после окончания занятий.

Перечень примерных тем контрольных работ:

12. Развитие физических качеств средствами волейбола.
13. Волейбол как средство оздоровления организма.
14. Использование волейбола как средство профессионально-прикладной физической подготовки.
15. Общая физическая подготовка волейболиста.
16. Техническая подготовка волейболиста.
17. Системы игры в защите.
18. Системы игры в нападении.
19. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
20. Влияние регулярных занятий волейболом на работоспособность.

Контрольные работы пишутся и оцениваются в соответствии с локальным актом.

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.

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»

Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент

Направленность (профиль) ОПОП - Менеджмент организации в здравоохранении
(заочная форма обучения, 5 лет, 2018 год набора)

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
		<i>Знать</i>	<i>Уметь</i>	<i>Владеть</i>		
ОК-7	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	З.1. Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни.	У.1. Разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В.1. Методами физического самосовершенствования и самовоспитания.	<i>Раздел 1.</i> Волейбол.	2, 4, 6, 8

2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

	Критерии и шкалы оценивания	Оценочное средство

Показатели оценивания	не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено	Для текущего контроля	Для промежуточной аттестации
ОК-7						
Знать (1)	Не знает социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни.	Не в полном объеме знает социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни, допускает существенные ошибки.	Знает основные теоретические основы социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни, допускает ошибки.	Знает социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни.	Тест, контрольная работа	Тест, собеседование
Уметь (1)	Не умеет разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения, использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Частично освоено умение разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения, использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Правильно разбирается в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения, использует методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает ошибки	Самостоятельно разбирается в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения, использует методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Прием практических навыков, контрольная работа	Собеседование
Владеть (1)	Не владеет методами физического самосовершенствования и самовоспитания.	Не полностью владеет методами физического самосовершенствования и самовоспитания.	Способен использовать методы физического самосовершенствования и самовоспитания.	Владеет методами физического самосовершенствования и самовоспитания.	Прием практических навыков, контрольные нормативы физической подготовленности	Прием практических навыков

3. Типовые контрольные задания и иные материалы

3.1. Примерные вопросы к зачету, критерии оценки (ОК-7)

1. Волейбол как средство оздоровления организма.
2. Использование волейбола как средство профессионально-прикладной физической подготовки.

3. Техника безопасности на занятиях по волейболу.
4. Общая физическая подготовка волейболиста.
5. Определение уровня физической подготовленности.
6. Техника стоек и перемещений в волейболе.
7. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху.
8. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу.
9. Техника нижней прямой подачи мяча.
10. Техника верхней прямой подачи мяча.
11. Техника нападающего удара.
12. Техника одиночного блокирования.
13. Тактические основы игры в волейбол, расстановка игроков, амплуа.
14. Индивидуальные тактические действия в защите.
15. Индивидуальные тактические действия в нападении.
16. Системы игры в защите.
17. Системы игры в нападении.
18. Командные тактические действия в защите.
19. Командные тактические действия в нападении.
20. Понятие «нагрузка» и ее компоненты.
21. Средства и методы развития силы.
22. Средства и методы развития гибкости.
23. Средства и методы развития ловкости.
24. Средства и методы развития скорости.
25. Средства и методы развития выносливости.
26. Круговая тренировка.
27. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Основные методы самоконтроля во время занятий.
28. Методы определения функционального состояния организма.
29. Методы оценки антропометрических показателей.
30. Методы оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
31. Методы оценки физической подготовленности.
32. Методы контроля сомато-физиологического здоровья человека.
33. Структура учебно-тренировочного занятия по волейболу.
34. Методика составления комплексов ОРУ.
35. Основные положения официальных правил проведения соревнований по волейболу.

Критерии оценки:

Оценка **«зачтено»** выставляется обучающемуся если он обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, усвоил основную и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой; усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявил творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала; владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении ситуационных заданий, безошибочно ответил на основной и дополнительные вопросы на зачете.

Оценка **«не зачтено»** выставляется обучающемуся если он обнаружил пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки при ответе на основной и дополнительные вопросы; не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании образовательной организации без дополнительных занятий по дисциплине.

3.2. Примерные тестовые задания, критерии оценки

1 уровень:

1. Страна-родоначальник игры в волейбол (ОК-7):

- А) Аргентина
- Б) Бразилия
- В) **США**
- Г) Россия

2. Основатель игры в волейбол (ОК-7):

- А) **Уильям Морган**
- Б) Уолбер Уитфельд
- В) Джеймс Нейсмит
- Г) Ордруп Хольген Нильсен

3. Размер волейбольной площадки (ОК-7):

- А) 20 x 10 м
- Б) **18 x 9 м**
- В) 40 x 20 м
- Г) 28 x 15 м

4. К субъективным показателям самоконтроля при занятиях физическими упражнениями относятся (ОК-78):

- А) **аппетит**
- Б) жизненная емкость легких
- В) **сон**
- Г) частота сердечных сокращений
- Д) **болевы́е ощущения**

5. Какое словосочетание не характеризует волейбол (ОК-7):

- А) Спортивная игра.
- Б) Двусторонняя игра.
- В) **Настольная игра.**
- Г) Олимпийский вид спорта.

6. Какую форму образуют указательные и большие пальцы рук при приёме мяча сверху? (ОК-7):

- А) Ромб.
- Б) Овал.
- В) **Треугольник.**
- Г) Квадрат.

7. Укажите основные ошибки при приёме мяча сверху (ОК-7):

- А) Указательные и большие пальцы рук образуют треугольник.
- Б) Кисти рук образуют «ковш».

В) Ноги выпрямлены в коленях.

Г) Неточный выход под мяч.

8. Какой способ приема мяча не относят к технике защиты (ОК-7):

А) Двумя руками сверху.

Б) Двумя руками снизу.

В) Одной рукой сверху.

Г) Одной рукой снизу.

9. Высота сетки в волейболе для мужских команд равна (ОК-7):

А) 240 см.

Б) 241 см.

В) 243 см.

Г) 245 см.

10. Количество игроков на площадке в одной команде (ОК-7):

А) шесть.

Б) шесть и два запасных.

В) пять.

Г) одиннадцать.

11. В волейболе к правильным элементам техники приёма мяча снизу относится (ОК-7):

А) руки согнуты в локтях.

Б) руки в локтевых суставах выпрямлены.

В) руки почти параллельны полу.

Г) прием мяча кистями рук.

12. К ошибкам в технике приёма мяча снизу относятся следующие элементы (ОК-7):

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.

13. Что считается ошибкой в волейболе (ОК-7):

А) касание потолка мячом во время игры.

Б) прием мяча сверху после подачи.

В) игра ногой.

Г) нападающий удар.

14. После подачи мяча в сетку (ОК-7):

- 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.

15. На пальце игрока кольцо с острыми гранями, которое невозможно снять. Какое действие судьи будет правильным (ОК-7):

- А) Разрешить продолжить игру.
- Б) Потребовать замены игрока.**
- В) Попросить изолировать кольцо тейпом.
- Г) Наказать игрока желтой карточкой

16. Является ли ошибкой касание сетки игроком после завершения игрового действия (ОК-7):

- А) Да.**
- Б) Нет.

17. Считается ли в волейболе ошибкой участие игрока «либеро» в коллективном блоке (ОК-7):

- А) Да.**
- Б) Нет.
- В) Нет, если в момент блокирования мяч не коснулся его рук.

18. Может ли игрок зоны 1 стоять на одном уровне или ближе к сетке, чем игрок зоны 2? (ОК-7):

- А) Да;
- Б) Нет;**
- В) Может, если не выполняет атакующих действий.

19. Во время выполнения подачи игрок наступает на лицевую линию площадки. Считается ли это ошибкой? (ОК-7):

- А) Да.
- Б) Нет.
- В) Нет, если подача выполняется в прыжке.**

20. Во время приема мяча сверху мяч должен (ОК-7):

- А) Приниматься на пальцы и ладонь;
- Б) Приниматься только на ладонь;
- В) Приниматься только на кончики пальцев.**

2 уровень:

1. Каждому определению, характеризующему физические качества волейболиста, подберите правильный ответ, обозначенный буквой (ОК-7):

- 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-7):

- | | |
|-----------------------|-----------------------------------------------------|
| А. до 1-2 метров | 1. Обычным бегом, поворачиваясь затем лицом к сетке |
| Б. 2-3 метра. | 2. Скачком |
| В. более трех метров. | 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-7):

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 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-7):

- 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) вперед 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-7):

- | | |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1 (1) Круговое движение предплечьями вокруг 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
5 (4) Судья указывает рукой на сетку
6 (5) Судья расположил руку над сеткой ладонью вниз

- [4] Касание сетки игроком
[5] Касание по другую сторону сетки
[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-7).

- 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-7).

- 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-7).

- 1) Какое действие судьи последует?
 - а) покажет красную карточку**
 - б) покажет желтую карточку
 - в) покажет красную и желтую карточку вместе
 - г) покажет красную и желтую карточку отдельно
- 2) Как называется данная санкция?
 - а) устное предупреждение
 - б) замечание**
 - в) удаление
 - г) 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.

3.3. Примерный перечень практических навыков, критерии оценки (ОК-7)

Методические:

- Владеть методикой проведения занятия по волейболу.
- Уметь оценивать собственное физическое развитие средствами ОФП (силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость).
- Уметь составлять комплексы ОРУ для развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости).
- Уметь контролировать физическую нагрузку во время занятий волейболом доступными средствами (наблюдение за состоянием занимающегося, состоянием кожных покровов и внешнего дыхания, измерение пульса).
- Владеть методами физического самосовершенствования и самовоспитания.

Двигательные:

- Уметь выполнять общеразвивающие упражнения (методически правильное построение упражнения и техничное их выполнение).
- Уметь провести комплекс ОРУ с группой (методически правильно с техничным показом и четкими командами).
- Уметь прыгать в длину с места (технически правильно, согласно нормативов физической подготовленности).
- Уметь выполнять сгибание-разгибание рук в упоре лежа (технически правильно, согласно нормативов физической подготовленности).
- Уметь выполнять подтягивание (технически правильно, согласно нормативов физической подготовленности).
- Уметь выполнять подъем туловища (технически правильно, согласно нормативов физической подготовленности).
- Уметь выполнять наклон вперед для определения уровня развития гибкости (технически правильно, согласно нормативов физической подготовленности).
- Уметь принимать положение стоек в волейболе.
- Уметь перемещаться по площадке для обеспечения защитных действий и для действий в нападении.

- Уметь выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками в статике.

Критерии оценки:

- **«зачтено»** - обучающийся обладает теоретическими знаниями и владеет методикой выполнения практических навыков, демонстрирует их выполнение в соответствии с требованиями контрольных нормативов, в случае ошибки может исправить при коррекции их преподавателем;

- **«не зачтено»** - обучающийся не обладает достаточным уровнем развития физических качеств (не способен выполнять физические упражнения технично правильно, не может уложиться в контрольный норматив) и/или не может самостоятельно продемонстрировать практические умения или выполняет их, допуская грубые ошибки.

3.4. Примерные нормативы физической подготовленности и критерии оценки (ОК-7).

Нормативы физической подготовленности студентов.

Тесты	Мужчины					Женщины				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек.)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Бег 3000 м / (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	15.00					
Бег 2000 м (мин., сек)						10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215	190	180	168	160	150
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5					
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)						20	16	10	6	4
Поднимание и опускание туловища из положения лежа (кол-во раз)	60	50	40	30	20	60	50	40	30	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (стоя на коленях) (кол-во раз)						45	35	25	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	35	30	25	20					
Наклон вперед из положения стоя (см)	15	10	5	0	-5	15	10	5	0	-5
Челночный бег (10м x 3)	7,5	7,9	8,2	8,5	9,0	8,2	8,7	9,3	9,6	10,0

Критерии оценки:

- **отлично** – обучающийся выполняет контрольный норматив на оценку 5.
- **хорошо** – обучающийся выполняет контрольный норматив на оценку 4.
- **удовлетворительно** – обучающийся выполняет контрольный норматив на оценку 3.
- **неудовлетворительно** – обучающийся выполняет контрольный норматив на оценку 1 или 2.

3.5. Примерные темы и критерии оценки для выполнения контрольных работ (ОК-7).

1. Развитие физических качеств средствами волейбола.
2. Волейбол как средство оздоровления организма.
3. Использование волейбола как средство профессионально-прикладной физической подготовки.
4. Общая физическая подготовка волейболиста.
5. Техническая подготовка волейболиста.
6. Системы игры в защите.
7. Системы игры в нападении.
8. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
9. Влияние регулярных занятий волейболом на работоспособность.
10. Коррекция физического развития средствами волейбола.
11. Повышение работоспособности работников средствами волейбола.

Контрольные работы пишутся и оцениваются в соответствии с локальным актом.

Критерии оценки:

- Оценка **«отлично»** выставляется студенту, если в работе полностью раскрыто теоретическое содержание темы, дан анализ действующей практики, содержится творческий подход к решению вопросов, сделаны обоснованные выводы и предложения, на все вопросы при выполнении доклада по теме студент дал аргументированные ответы.
- Оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если в работе содержание изложено на достаточном теоретическом уровне, большинство выводов правильно сформулированы и даны обоснованные предложения, на большую часть вопросов студент дал правильные ответы.
- Оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если в работе теоретические вопросы в основном раскрыты, выводы в основном правильные. Выводы представляют интерес, но недостаточно убедительно аргументированы, не на все вопросы студент дал правильные ответы.
- Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если в работе в основном раскрывается поставленная тема, есть ошибки в формулировании методологического аппарата и выводах, при докладе по теме работы студент не дал правильных ответов на большинство заданных вопросов, т.е. обнаружил серьезные пробелы в профессиональных знаниях, есть замечания по оформлению текста контрольной работы.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта профессиональной деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

4.1. Методика проведения сдачи контрольной работы.

Целью процедуры сдачи контрольной работы, является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины), оценка способности обучающегося к самостоятельному, творческому мышлению.

Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:

Проведение текущего контроля обучающихся регламентируется Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, введенным в действие приказом от 29.02.2016 № 74-ОД.

Субъекты, на которые направлена процедура:

Процедура оценивания должна охватывать всех обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль), по которой предусмотрено выполнение контрольной работы. В случае, если обучающийся не проходит процедуру без уважительных причин, то он считается имеющим академическую задолженность.

Период проведения процедуры:

Процедура оценивания проводится в соответствии с учебным планом и расписанием учебных занятий.

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 знаний, умений, навыков. Банк оценочных материалов включает в себя примерные темы для написания контрольных работ, критерии оценки. Обучающийся выбирает самостоятельно тему контрольной работы.

Описание проведения процедуры:

Законченную работу студент сдает на кафедру в бумажном и электронном виде.

Контрольная работа подлежит проверке на наличие заимствований и плагиата. Затем преподаватель анализирует контрольную работу, выясняет соответствие работы поставленному заданию, самостоятельность выполнения работы, степень применения теоретических знаний на практике, анализирует положительные стороны, недостатки и ошибки, оценивает стиль изложения и оформления.

Результаты процедуры:

Контрольная работа оценивается по 4-х балльной шкале: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

4.2.Методика приема нормативов физической подготовленности студентов

Целью этапа приема нормативов физической подготовленности по дисциплине (модулю), проводимой в форме приема нормативов физической подготовленности, является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков, развития физических качеств и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины).

Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:

Проведение текущего контроля обучающихся регламентируется Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, введенным в действие приказом от 29.02.2016 № 74-ОД.

Субъекты, на которых направлена процедура:

Процедура оценивания должна охватывать всех обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль). В случае, если обучающийся не проходит процедуру без уважительных причин, то он считается имеющим академическую задолженность.

Период проведения процедуры:

Процедура оценивания проводится в соответствии с учебным планом и расписанием учебных занятий.

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 знаний, умений, навыков. Банк оценочных материалов включает в себя физической подготовленности студентов.

Описание проведения процедуры:

Проведение приема контрольных нормативов организуется в виде соревнования. Судьи, которыми могут выступать как преподаватели, так и студенты, проводят измерение показателя контрольного норматива. Задача студента выполнить контрольный норматив с максимально лучшим результатом. Результат оценивается согласно банку оценочных средств.

Результаты процедуры:

Сдача контрольных нормативов физической подготовленности оценивается по 4-х балльной шкале: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

4.3. 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 29.02.2016 № 74-ОД.

Субъекты, на которых направлена процедура:

Процедура оценивания должна охватывать всех обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль). В случае, если обучающийся не прошел 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 приему практических навыков. При получении оценки «не зачтено» за тестирование обучающийся к приему практических навыков не допускается и по результатам промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) выставляется оценка «не зачтено» или «неудовлетворительно».

Результаты проведения процедуры в обязательном порядке проставляются преподавателем в зачётные ведомости в соответствующую графу.

4.4. 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 29.02.2016 № 74-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 в ходе изучения дисциплины в ходе изучения соответствующих разделов.

Требования к помещениям и материально-техническим средствам для проведения процедуры:

Требования к месту 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 занятий семинарского типа.

Для прохождения этапа проверки уровня освоения практических навыков обучающийся должен овладеть всеми практическими умениями и навыками, предусмотренными программой дисциплины (модуля).

При оценке сформированности практических навыков обращается внимание на техническую и физическую подготовленность студента, методически правильный подход к показу и объяснению упражнений, соблюдение правил техники безопасности.

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 зачету. При получении оценки «не зачтено» за освоение практических умений и навыков обучающийся к зачету не допускается и по результатам промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) выставляется оценка «не зачтено» или «неудовлетворительно».

Результаты проведения процедуры в обязательном порядке проставляются преподавателем в зачетные ведомости в соответствующую графу.

4.5. Методика проведения устного собеседования

Целью процедуры промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), проводимой в форме устного собеседования, 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 29.02.2016 № 74-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) в соответствии с расписанием учебных занятий (если промежуточная аттестация проводится в форме зачета) либо в соответствии с приказом о проведении промежуточной аттестации (если промежуточная аттестация проводится в форме экзамена). Деканатом факультета, отделом подготовки кадров высшей

квалификации может быть составлен индивидуальный график прохождения промежуточной аттестации для обучающегося при наличии определенных обстоятельств.

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 знаний, умений, навыков. Банк оценочных материалов включает вопросы, как правило, открытого типа, перечень тем, выносимых на опрос, типовые задания. Из банка оценочных материалов формируются печатные бланки индивидуальных заданий (билеты). Количество вопросов, их вид (открытые или закрытые) в бланке индивидуального задания определяется преподавателем самостоятельно.

Описание проведения процедуры:

Каждому обучающемуся, принимающему участие в процедуре, преподавателем выдается бланк индивидуального задания. После получения бланка индивидуального задания и подготовки ответов обучающийся должен в меру имеющихся знаний, умений, навыков, сформированности компетенции дать устные развернутые ответы на поставленные в задании вопросы и задания в установленное преподавателем время. Продолжительность проведения процедуры определяется преподавателем самостоятельно, исходя из сложности индивидуальных заданий, количества вопросов, объема оцениваемого учебного материала, общей трудоемкости изучаемой дисциплины (модуля) и других факторов.

Собеседование проводится по вопросам билета. Результат собеседования определяется оценками «зачтено», «не зачтено».

Результаты процедуры:

Результаты проведения процедуры в обязательном порядке проставляются преподавателем в зачетные книжки обучающихся и зачетные ведомости и представляются в деканат факультета, за которым закреплена образовательная программа, либо в отдел подготовки кадров высшей квалификации.

По результатам проведения процедуры оценивания преподавателем делается вывод о результатах промежуточной аттестации по дисциплине.