

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ребковец Ольга Александровна

Должность: И.о. ректора

Дата подписания: 25.02.2021 08:01:41

Уникальный программный ключ:

e789ec8739030382afc5ebff702928a1a1f5d

ОПОП

Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.01.03 «Волейбол» для направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)». Профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»

СМК-РПД-В1.П-2021

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

Рассмотрено и утверждено  
на заседании кафедры физического воспитания  
2021 г., протокол № \_\_\_\_\_  
Зав. кафедрой физического воспитания  
Л.А. Баранова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.В.ДВ.01.03 «ВОЛЕЙБОЛ»

**Направление подготовки:** 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**Профили подготовки:** «Английский язык» и «Китайский язык»

**Квалификация выпускника:** бакалавр

**Формы обучения:** очная

**Год набора –** 2021

Петропавловск-Камчатский, 2021

ОПОП	СМК-РПД-В1.П-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.01.03 «Волейбол» для направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)». Профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»	

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125., зарегистрированным в Минюсте России 15.03.2018 г. № 50358.

Старший преподаватель кафедры физического воспитания Е.Э.Кононова

ОПОП	СМК-РПД-В1.П-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.01.03 «Волейбол» для направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)». Профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»	

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОП ВО
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине
4. Содержание дисциплины
5. Тематическое планирование
6. Самостоятельная работа
7. Тематика контрольных работ, курсовых работ (при наличии)
8. Перечень вопросов на зачет с оценкой
9. Учебно-методическое и информационное обеспечение
10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента
11. Материально-техническая база

ОПОП	СМК-РПД-В1.П-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.01.03 «Волейбол» для направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)». Профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»	

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины

**Целью освоения дисциплины:** является формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Задачи освоения дисциплины:**

- формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки.

## 2. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Б1. В.ДВ.01.03 Элективные дисциплины по физической культуре. Дисциплина относится к дисциплинам вариативной части, обязательная дисциплина. Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами в результате изучения таких курсов, как «Педагогика», «Безопасность жизнедеятельности».

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки (специальности): УК-7.

Код и наименование компетенции	Перечень планируемых результатов освоения компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. УК 7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

## 4. Содержание дисциплины

### МОДУЛЬ 1. ВОЛЕЙБОЛ

**Тема 1. Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе.** Техника безопасности на занятиях по волейболу. Основные положения обучения в общеподготовительных и специальных упражнениях в волейболе. Упражнения для подготовительной части занятия. Типичные ошибки при обучении общеподготовительных и специальных упражнений и методы их исправления.

**Тема 2. Стойка волейболиста и передвижение по площадке.** Стойки волейболиста. Варианты стоек в зависимости от ситуации на площадке. Передвижение приставным шагом. Передвижение спиной вперед. Передвижение с ускорением. Передвижение со сменой ритма. Передвижение с резкими остановками. Передвижение с изменением траектории движения. Замедленный бег. Разбег с финальным прыжком у сетки.

**Тема 3. Верхняя и нижняя подачи.** Выполнение техники подачи - подбрасывание мяча. Исправление ошибок при подаче. Для выполнения подачи необходимо соблюдать следующие

ОПОП	СМК-РПД-В1.П-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.01.03 «Волейбол» для направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)». Профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»	

условия: траектория движения мяча снизу-вверх должна быть возможно ближе к вертикальной, для чего кисть при подбрасывании во всех положениях параллельна опоре; подбрасывание мяча необходимо выполнять плавным движением руки с постепенным нарастанием скорости - это способствует оптимальному регулированию формы траектории и высоты подбрасывания мяча.

**Тема 4. Верхняя и нижняя передачи мяча.** Верхняя и нижняя передачи мяча как основа нападающих действий. Техника верхней и нижней передачи мяча. Обучение верхней и нижней передаче мяча: имитация верхней и нижней передачи стоя, после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Верхняя передача мяча: на месте, над собой, в ограниченном пространстве, в парах, в парах после перемещения, в групповых упражнениях, через сетку. Совершенствование навыка. Учебная игра.

**Тема 5. Перемещение к месту встречи с мячом, вынос рук.** Перемещения по игровой площадке приставным, скрестным, обычным шагом, боком, скачком, прыжками и их сочетаниями с выносом рук вперед для приема мяча. Отработка движений волейболиста в нападении и защите. Перемещение в защите и нападении по площадке. Техника падения: перекатом на спину, переднее падение перекатом на бок, переднее падение «рыбкой». Учебная игра.

**Тема 6. Поддача в прыжке.** Поддача в прыжке (силовая поддача) – технический прием, с его помощью игроком мяч вводится в игру. Выполняется с трех шагов аналогично верхней поддачи с резким и сильным ударом по мячу в прыжке. Корректировка ошибок при поддаче с прыжка: «подброс – разброс» - разный по высоте и направлению подброс мяча, плохой зрительный контроль за мячом в момент удара, длительное сопровождение мяча кистью, несовпадение линии разбега, подающего и траектории полёта мяча.

**Тема 7. Прием мяча одной рукой с последующим падением.** Отработка акробатических упражнений: перекаты и кувырки, упражнения с набивным мячом. Ловля набивного мяча в низкой стойке и перекаат назад на спину, с выпадом правой ногой вперед-вправо (левой вперед-влево) и перекатом в сторону на бедро и спину.

**Тема 8. Освоение нападающего удара.** Отработка элементов нападающего удара: разбег, толчок, прыжок и удар по мячу. Отработка силовых упражнений: напрыгивания на скамью, различные выпрыгивания вверх с подтягиванием коленей к груди, запрыгивания на тумбу с места или с 2-3 шагов, имитация нападающего удара с ударом по мячу.

**Тема 9. Одиночная блокировка нападающего удара.** Отработка элементов одиночной блокировки: изучение игры нападающих противника; выбор места для блокирования до подачи; ориентировка по игрокам противника, делающим первую и вторую передачи; ориентировка по полету мяча (выбор места для прыжка); ориентировка по действиям нападающего и принятие решения; этап собственного блокирования; заключительная часть одиночного блокирования.

**Тема 10. Парная блокировка нападающего удара.** Отработка элементов парного блокирования: согласование действий с партнером по команде; изучение игры нападающих противника; выбор места для блокирования до подачи; ориентировка по игрокам противника, делающим первую и вторую передачи; ориентировка по полету мяча (выбор места для прыжка); ориентировка по действиям нападающего и принятие решения; этап собственного блокирования; заключительная часть парного блокирования.

**Тема 11. Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину. Совершенствование верхней и нижней передачи.** Отработка элементов приёма мяча с падением и перекатом на спину. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча: имитация верхней и нижней передачи стоя, после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Верхняя передача мяча: на месте, над собой, в ограниченном пространстве, в парах, в парах после перемещения, в групповых упражнениях, через сетку. Учебная игра.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.01.03 «Волейбол» для направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)». Профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»	

**Тема 12. Совершенствование перемещений с выносом рук.** Совершенствование перемещения по игровой площадке приставным, скрестным, обычным шагом, боком, скачком, прыжками и их сочетаниями с выносом рук вперед для приема мяча. Отработка движений волейболиста в нападении и защите. Перемещение в защите и нападении по площадке, перемещение вдоль сетки с партнером с поднятыми руками над головой и отработкой приема блокирования. Техника падения: перекатом на спину, переднее падение перекатом на бок, переднее падение «рыбкой». Учебная игра.

**Тема 13. Совершенствование верхней и нижней «прямой» и «боковой» подачи.** Совершенствование техники подачи: подбрасывание мяча, траектории движения мяча снизу-вверх. Исправление ошибок при подаче.

**Тема 14. Обучение отбиванию мяча кулаком от верхнего края сетки.** Отработка ударных движений, выполняемых короткими толчкообразными отбиваниями мяча с подниманием руки вверх и выпрямлением ее в локтевом суставе. Перебивание мяча тыльной стороной кулака на противоположную сторону площадки.

**Тема 15. Игра по правилам. Комбинации игры в нападении.** Проведение игры по правилам волейбола, установленными 35-м Конгрессом ФИВБ 2016. Расстановка игроков на площадке. Отработка комбинаций в нападении: командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры.

**Тема 16. Комбинации игры в защите.** Отработка комбинаций в защите: командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Действия команды в защите определяются тремя основными моментами состояния игры: приема подачи, приема атакующего (нападающего) удара или отскочившего мяча от блока соперника (страховка атакующего игрока).

**Тема 17. Совершенствование тактики игры в защите.** Совершенствование тактики игры в защите включает командные, групповые и индивидуальные тактические действия. Отработка приема-поддачи, атакующего удара. Учебная игра.

**Тема 18. Обучение прямому нападающему удару, совершенствование навыка.** Совершенствование нападающего удара в прыжке после разбега с перебрасыванием мяча одной рукой выше края сетки на сторону команды соперника. Учебная игра.

**Тема 19. Совершенствование одиночного блокирования.** Совершенствование процесса одиночного (индивидуального) блокирования: изучение игры нападающих противника; выбор места для блокирования до подачи; ориентировка по игрокам противника, делающим первую и вторую передачи; ориентировка по полету мяча (выбор места для прыжка); ориентировка по действиям нападающего и принятые решения; этап собственного блокирования; заключительная часть блокирования.

**Тема 20. Техника нападения и защиты.** Совершенствование техники нападения: прямой нападающий удар, боковой нападающий удар, борьба против блока. Совершенствование техники защиты: прием мяча снизу двумя руками в опоре и в падении, «прием мяча снизу одной рукой в опоре», «Прием мяча одной рукой снизу в падении». Блокирование; «Блок зонный», «Ловящий блок».

**Тема 21. Совершенствование отбивания мяча кулаком от верхнего края сетки.** Совершенствование ударных движений, выполняемых короткими толчкообразными отбиваниями мяча с подниманием руки вверх и выпрямлением ее в локтевом суставе. Перебивание мяча тыльной стороной кулака на противоположную сторону площадки.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.01.03 «Волейбол» для направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)». Профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»	

**Тема 22. Совершенствование прямого нападающего удара.** Совершенствование нападающего удара: нападающий удар у стены, в парах, в прыжке через сетку с собственного набрасывания мяча, через сетку в один, два, три шага, через сетку из зоны 4 после передачи из зоны 3, из зоны 2 после передачи из зоны 3.

**Тема 23. Отработка техники игры в волейбол.** Расстановка игроков на площадке. Расстановка игроков в защите: «углом вперед», «углом назад». Расстановка игроков в нападении с одним и двумя пасующими, скидка мяча на блок. Техника взаимодействия игроков в защите: постановка одиночного и группового блокирования. Учебная игра.

**Тема 24. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.** Отработка тактики в защите: командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Действия команды в защите определяются тремя основными моментами состояния игры: приема подачи, приема атакующего (нападающего) удара или отскочившего мяча от блока соперника (страховка атакующего игрока). Учебная игра.

Отработка тактики в нападении: командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Учебная игра

### 1 курс, 1 семестр

#### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
1	Волейбол	0	26	20	46
	<b>Всего</b>	0	26	20	46

#### Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Практические занятия (семинары)</b>		
1	Основы техники безопасности на занятиях волейболом	6	УК-7
2	Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе	6	УК-7
3	Стойка волейболиста и передвижение по площадке	6	УК-7
4	Верхняя и нижняя подачи	4	УК-7
5	Верхняя и нижняя передачи мяча	4	УК-7
	<b>Самостоятельная работа</b>		
1	Основы техники безопасности на занятиях волейболом	4	УК-7
2	Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе	4	УК-7
3	Стойка волейболиста и передвижение по площадке	4	УК-7
4	Верхняя и нижняя подачи	4	УК-7
5	Верхняя и нижняя передачи мяча	4	УК-7

### 1 курс, 2 семестр

#### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
1	Волейбол	0	26	20	46
	<b>Всего</b>	0	26	20	46

#### Тематический план

ОПОП	СМК-РПД-В1.П-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.01.03 «Волейбол» для направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)». Профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»	

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
<b>Практические занятия (семинары)</b>			
1	Перемещение к месту встречи с мячом, вынос рук	4	УК-7
2	Подача в прыжке	4	УК-7
3	Прием мяча одной рукой с последующим падением	4	УК-7
4	Освоение нападающего удара	4	УК-7
5	Учебная игра.	4	УК-7
6	Сдача контрольных нормативов.	6	УК-7
<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Перемещение к месту встречи с мячом, вынос рук	4	УК-7
2	Подача в прыжке	4	УК-7
3	Прием мяча одной рукой с последующим падением	4	УК-7
4	Освоение нападающего удара	4	УК-7
5	Учебная игра.	4	УК-7

### 1 курс, 3 семестр

#### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
1	Волейбол	0	20	20	40
	<b>Всего</b>	0	20	20	40

#### Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
<b>Практические занятия (семинары)</b>			
1	Одиночная блокировка нападающего удара	4	УК-7
2	Парная блокировка нападающего удара	2	УК-7
3	Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину	4	УК-7
4	Совершенствование верхней и нижней передачи	2	УК-7
5	Совершенствование перемещений с выносом рук	4	УК-7
6	Совершенствование верхней и нижней «прямой» и «боковой» подачи	2	УК-7
7	Учебная игра.	2	УК-7
<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Одиночная блокировка нападающего удара	4	УК-7
2	Парная блокировка нападающего удара	2	УК-7
3	Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину	4	УК-7
4	Совершенствование верхней и нижней передачи	2	УК-7
5	Совершенствование перемещений с выносом рук	4	УК-7
6	Совершенствование верхней и нижней «прямой» и «боковой» подачи	2	УК-7
7	Учебная игра.	2	УК-7

### 1 курс, 4 семестр

#### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
---	---------------------	--------	-----------------------	----------------	-----------------



ОПОП	СМК-РПД-В1.П-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.01.03 «Волейбол» для направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)». Профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»	

1	Волейбол	0	20	20	40
	<b>Всего</b>	0	20	20	40

#### Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
<b>Практические занятия (семинары)</b>			
1	Обучение отбиванию мяча кулаком от верхнего края сетки	4	УК-7
2	Игра по правилам	2	УК-7
3	Комбинации игры в нападении	4	УК-7
4	Комбинации игры в защите	2	УК-7
5	Совершенствование тактики игры в защите	4	УК-7
6	Учебная игра.	2	УК-7
7	Сдача контрольных нормативов.	2	УК-7
<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Обучение отбиванию мяча кулаком от верхнего края сетки	4	УК-7
2	Игра по правилам	2	УК-7
3	Комбинации игры в нападении	4	УК-7
4	Комбинации игры в защите	2	УК-7
5	Совершенствование тактики игры в защите	4	УК-7
6	Учебная игра.	4	УК-7

#### 1 курс, 5 семестр

#### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
1	Волейбол	0	20	20	40
	<b>Всего</b>	0	20	20	40

#### Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции и по теме
<b>Практические занятия (семинары)</b>			
1	Обучение прямому нападающему удару, совершенствование навыка	4	УК-7
2	Совершенствование одиночного блокирования	2	УК-7
3	Техника нападения и защиты	4	УК-7
4	Игра по правилам	2	УК-7
5	Совершенствование отбивания мяча кулаком от верхнего края сетки	4	УК-7
6	Совершенствование прямого нападающего удара	2	УК-7
7	Учебная игра.	2	УК-7
<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Обучение прямому нападающему удару, совершенствование навыка	4	УК-7
2	Совершенствование одиночного блокирования	2	УК-7
3	Техника нападения и защиты	4	УК-7
4	Игра по правилам	2	УК-7
5	Совершенствование отбивания мяча кулаком от верхнего края сетки	4	УК-7
6	Совершенствование прямого нападающего удара	2	УК-7
7	Учебная игра.	2	УК-7

ОПОП	СМК-РПД-В1.П-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.01.03 «Волейбол» для направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)». Профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»	

### 1 курс, 6 семестр

#### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
1	Волейбол	0	20	20	40
	<b>Всего</b>	0	20	20	40

#### Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
<b>Практические занятия (семинары)</b>			
1	Отработка техники игры в волейбол	4	УК-7
2	Тактика игры в защите	2	УК-7
3	Тактика игры в нападении	4	УК-7
4	Совершенствование изученных приемов в учебных игра	2	УК-7
5	Игра по правилам	4	УК-7
6	Учебная игра.	2	УК-7
7	Сдача контрольных нормативов.	2	УК-7
<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Отработка техники игры в волейбол	4	УК-7
2	Тактика игры в защите	2	УК-7
3	Тактика игры в нападении	4	УК-7
4	Совершенствование изученных приемов в учебных игра	2	УК-7
5	Игра по правилам	4	УК-7
6	Учебная игра.	4	УК-7

### 1 курс, 7 семестр

#### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
1	Волейбол	0	20	20	40
	<b>Всего</b>	0	20	20	40

#### Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
<b>Практические занятия (семинары)</b>			
1	Отработка техники игры в волейбол	6	УК-7
2	Совершенствование изученных приемов в учебных игра	4	УК-7
3	Игра по правилам	6	УК-7
4	Учебная игра.	4	УК-7
<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Отработка техники игры в волейбол	6	УК-7
2	Совершенствование изученных приемов в учебных игра	4	УК-7
3	Игра по правилам	6	УК-7
4	Учебная игра.	4	УК-7

### 1 курс, 8 семестр

#### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
1	Волейбол	0	20	16	38

ОПОП	СМК-РПД-В1.П-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.01.03 «Волейбол» для направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)». Профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»	

<b>Всего</b>	0	20	16	38
--------------	---	----	----	----

#### Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Практические занятия (семинары)</b>		
1	Отработка техники игры в волейбол	6	УК-7
2	Совершенствование изученных приемов в учебных игра	4	УК-7
3	Игра по правилам	6	УК-7
4	Сдача контрольных нормативов.	4	УК-7
	<b>Самостоятельная работа</b>		
1	Отработка техники игры в волейбол	6	УК-7
2	Совершенствование изученных приемов в учебных игра	4	УК-7
3	Игра по правилам	6	УК-7

#### 6. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа студентов очной формы обучения включает две составные части: аудиторная самостоятельная работа и внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа включает освоение (выполнение) практических заданий по теме занятия.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов заключается в следующих формах:

- выполнение заданий, отнесенных к самостоятельной работе.
- подготовка к сдаче зачета.

#### 6.1. Планы практических занятий

##### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

##### 1 курс, 1 семестр

##### МОДУЛЬ 1. ВОЛЕЙБОЛ

- 1 Основы техники безопасности на занятиях волейболом
- 2 Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе
- 3 Стойка волейболиста и передвижение по площадке
- 4 Верхняя и нижняя подачи
- 5 Верхняя и нижняя передачи мяча

##### 1 курс, 2 семестр

##### МОДУЛЬ 1. ВОЛЕЙБОЛ

- 1 Перемещение к месту встречи с мячом, вынос рук
- 2 Подача в прыжке
- 3 Прием мяча одной рукой с последующим падением
- 4 Освоение нападающего удара
- 5 Учебная игра.
- 6 Сдача контрольных нормативов.

##### 2 курс, 3 семестр

##### МОДУЛЬ 1. ВОЛЕЙБОЛ

- 1 Одиночная блокировка нападающего удара
- 2 Парная блокировка нападающего удара
- 3 Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину
- 4 Совершенствование верхней и нижней передачи

ОПОП	СМК-РПД-В1.П-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.01.03 «Волейбол» для направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)». Профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»	

- 5 Совершенствование перемещений с выносом рук
- 6 Совершенствование верхней и нижней «прямой» и «боковой» подачи
- 7 Учебная игра.

## **2 курс, 4 семестр**

### **МОДУЛЬ 1. ВОЛЕЙБОЛ**

- 1 Обучение отбиванию мяча кулаком от верхнего края сетки
- 2 Игра по правилам
- 3 Комбинации игры в нападении
- 4 Комбинации игры в защите
- 5 Совершенствование тактики игры в защите
- 6 Учебная игра.
- 7 Сдача контрольных нормативов.

## **3 курс, 5 семестр**

### **МОДУЛЬ 1. ВОЛЕЙБОЛ**

- 1 Обучение прямому нападающему удару, совершенствование навыка
- 2 Совершенствование одиночного блокирования
- 3 Техника нападения и защиты
- 4 Игра по правилам
- 5 Совершенствование отбивания мяча кулаком от верхнего края сетки
- 6 Совершенствование прямого нападающего удара
- 7 Учебная игра.

## **3 курс, 6 семестр**

### **МОДУЛЬ 1. ВОЛЕЙБОЛ**

- 1 Отработка техники игры в волейбол
- 2 Тактика игры в защите
- 3 Тактика игры в нападении
- 4 Совершенствование изученных приемов в учебных игра
- 5 Игра по правилам
- 6 Учебная игра.
- 7 Сдача контрольных нормативов.

## **4 курс, 7 семестр**

### **МОДУЛЬ 1. ВОЛЕЙБОЛ**

- 1 Отработка техники игры в волейбол
- 2 Совершенствование изученных приемов в учебных игра
- 3 Игра по правилам
- 4 Учебная игра.

## **4 курс, 8 семестр**

### **МОДУЛЬ 1. ВОЛЕЙБОЛ**

- 1 Отработка техники игры в волейбол
- 2 Совершенствование изученных приемов в учебных игра
- 3 Игра по правилам
- 4 Сдача контрольных нормативов.

## **7. Перечень вопросов на зачет**

### **7.1 Семестры: 2,4,6**

**Практическая часть:** сдача контрольных нормативов по модулю.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.01.03 «Волейбол» для направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)». Профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»	

## 7.2 Семестр: 8

### Теоретическая часть:

1. Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе.
2. Стойка волейболиста и передвижение по площадке.
3. Верхняя и нижняя подачи.
4. Верхняя и нижняя передачи мяча.
5. Перемещение к месту встречи с мячом, вынос рук.
6. Подача в прыжке.
7. Прием мяча одной рукой с последующим падением.
8. Освоение нападающего удара.
9. Одиночная блокировка нападающего удара.
10. Парная блокировка нападающего удара.
11. Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину.
12. Совершенствование верхней и нижней передачи.
13. Совершенствование перемещений с выносом рук.
14. Совершенствование верхней и нижней «прямой» и «боковой» подачи.
15. Обучение отбиванию мяча кулаком от верхнего края сетки.
16. Игра по правилам.
17. Комбинации игры в нападении.
18. Комбинации игры в защите.
19. Совершенствование тактики игры в защите.
20. Обучение прямому нападающему удару, совершенствование навыка.
21. Совершенствование одиночного блокирования.
22. Техника нападения и защиты.
23. Игра по правилам.
24. Совершенствование отбивания мяча кулаком от верхнего края сетки.
25. Совершенствование прямого нападающего удара.
26. Отработка техники игры в волейбол.
27. Тактика игры в защите.
28. Тактика игры в нападении.
29. Совершенствование изученных приемов в учебных играх.
30. Игра по правилам.

**Практическая часть:** сдача контрольных нормативов по модулю.

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение

### 8.1. Основная литература

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 322 с. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-444895](http://www.biblio-online.ru/book/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-444895)

### 8.2. Дополнительная учебная литература

1. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431985](http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431985)

### 8.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

1. Сайт библиотеки КамГУ <http://bibl.kamgpu.ru>
2. ЭБС Юрайт – электронная библиотека <https://biblio-online.ru>.

## 9. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента

ОПОП	СМК-РПД-В1.П-2021
Рабочая программа элективной дисциплины Б1.В.ДВ.01.03 «Волейбол» для направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)». Профили подготовки «Английский язык» и «Китайский язык»	

Определение уровня достижения планируемых результатов освоения дисциплины (модуля) осуществляется посредством оценки уровня сформированности компетенции и оценки уровня успеваемости обучающегося.

### Критерии оценивания уровня сформированности компетенций и оценки уровня успеваемости обучающегося

#### Текущий контроль

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины (оценка)	Форма контроля	Выполнение нормативов
		Критерии оценивания	
Высокий	Отлично	Выполнено от 91 до 100 % заданий	
Базовый	Хорошо	Выполнено от 76 до 90 % заданий	
Пороговый	Удовлетворительно	Выполнено от 50 до 75 % заданий	
Компетенции не сформированы	Неудовлетворительно	Выполнено менее 50 % заданий	

#### Промежуточная аттестация

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины (оценка)	Форма контроля	Зачет
		Критерии оценивания	
Высокий	зачтено	Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также сформированность всех дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Применение умений и навыков уверенное.	
Базовый	зачтено	Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также успешная сформированность дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Вместе с тем, студентом допущены ошибки, имеет место пробелы в умениях и навыках.	
Пороговый	зачтено	Продемонстрированы не достаточные знания программного материала. Сформированы дескрипторы компетенции: знания, умения, навыки порогового уровня.	
Компетенции не сформированы	не зачтено	Дескрипторы компетенции: знания, умения, навыки не сформированы (теоретические знания разрознены, умения и навыки отсутствуют) // Либо ответ на вопрос полностью отсутствует или студент отказывается от ответа (выполнения практического задания).	

### 10. Материально-техническая база

Помещение для самостоятельной работы, оборудованное учебной мебелью, компьютерами с подключением к сети Интернет, обеспеченным доступом в ЭИОС вуза, ЭБС Юрайт.

Спортивный гимнастический зал, оснащенный гимнастическим инвентарем и оборудованием; оборудование и технические средства для организации и проведения практических занятий (занятий семинарского типа), текущего контроля и промежуточной аттестации.