

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ребковец Ольга Александровна

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Должность: И.о. ректора

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

Дата подписания: 10.11.2025 22:17:10

высшего образования

Уникальный программный ключ:

«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

e789ec8739030382afc5ebff702928ad1af5cb

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (КУРСА, МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.02.03 «Волейбол»

Направление подготовки: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Профиль подготовки: «Геотермальная энергетика»

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Курс 1-4 **Модуль** 1-G

Зачет с оценкой: 4,8,С,Г модуль

Петропавловск-Камчатский 2025 г.

Рабочая программа составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.02.2018 № 144.

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-ценостного 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.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код компетенции	Универсальные дескрипторы сформированности компетенции
УК-7	УК-7.1. Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.
УК-7	УК-7.2. Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений.
УК-7	УК-7.3. Имеет практический опыт занятий физической культурой.

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 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. Подача в прыжке. Подача в прыжке (силовая подача) – технический прием, с его помощью игроком мяч вводится в игру. Выполняется с трех шагов аналогично верхней подачи с резким и сильным ударом по мячу в прыжке. Корректировка ошибок при подаче 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 перекат 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.

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 отбиванием 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 приёма-подачи, 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.

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

5. Тематическое планирование

1 курс

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

№	Тема	Кол-во часов
Практические занятия (семинары)		
1	Перемещение к месту встречи с мячом, вынос рук	4
2	Подача в прыжке	4
3	Прием мяча одной рукой с последующим падением	4
4	Освоение нападающего удара	4
5	Обучение отбиванию мяча кулаком от верхнего края сетки	4
6	Учебная игра	6
Самостоятельная работа		
1	Перемещение к месту встречи с мячом, вынос рук	4
2	Подача в прыжке	4
3	Прием мяча одной рукой с последующим падением	4
4	Освоение нападающего удара	4
5	Навыки совершенствования игры в волейбол	4

2 курс

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

№	Тема	Кол-во часов
Практические занятия (семинары)		
1	Обучение отбиванию мяча кулаком от верхнего края сетки	4
2	Игра по правилам	4

3	Комбинации игры в нападении	4
4	Комбинации игры в защите	4
5	Совершенствование тактики игры в защите	4
	Самостоятельная работа	
1	Обучение отбиванию мяча кулаком от верхнего края сетки	4
2	Игра по правилам	4
3	Комбинации игры в нападении	4
4	Комбинации игры в защите	4
5	Совершенствование тактики игры в защите	4

3 курс

№	Тема	Кол-во часов
Практические занятия (семинары)		
1	Обучение прямому нападающему удару, совершенствование навыка	4
2	Совершенствование одиночного блокирования	4
3	Техника нападения и защиты	4
4	Игра по правилам	4
5	Совершенствование отбивания мяча кулаком от верхнего края сетки	4
Самостоятельная работа		
1	Совершенствование прямого нападающего удара	4
2	Совершенствование одиночного блокирования	4
3	Техника нападения и защиты	4
4	Прямой нападающий удар, совершенствование навыка	4
5	Совершенствование отбивания мяча кулаком от верхнего края сетки	4

№	Тема	Кол-во часов
Практические занятия (семинары)		
1	Отработка техники игры в волейбол	4
2	Тактика игры в защите	4
3	Тактика игры в нападении	4
4	Совершенствование изученных приемов в учебных играх	4
5	Игра по правилам	4
Самостоятельная работа		
1	Отработка техники игры в волейбол	4
2	Тактика игры в защите	4
3	Тактика игры в нападении	4
4	Совершенствование изученных приемов в учебных играх	4
5	Игра по правилам, судейство	4

4 курс

№	Тема	Кол-во часов
Практические занятия (семинары)		
1	Отработка техники игры в волейбол	4
2	Совершенствование изученных приемов в учебных играх	4
3	Игра по правилам	4
4	Совершенствование отбивания мяча кулаком от верхнего края сетки	4
5	Учебная игра.	4
Самостоятельная работа		
1	Отработка техники игры в волейбол	4

2	Совершенствование изученных приемов в учебных играх	4
3	Игра по правилам	4
4	Совершенствование отбивания мяча кулаком от верхнего края сетки	4
5	Учебная игра.	4

№	Тема	Кол-во часов
Практические занятия (семинары)		
1	Отработка техники игры в волейбол	4
2	Совершенствование изученных приемов в учебных играх	4
3	Игра по правилам	4
4	Совершенствование прямого нападающего удара	4
5	Совершенствование одиночного блокирования	4
Самостоятельная работа		
1	Совершенствование изученных приемов в учебных играх	4
2	Отработка техники игры в волейбол	4
3	Совершенствование одиночного блокирования	4
4	Совершенствование прямого нападающего удара	4

8. Перечень вопросов на зачет

8.1 Практическая часть: сдача контрольных нормативов по модулю.

Теоретическая часть:

1. Обще подготовительные 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. Приём 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 правила.

Практическая часть: сдача контрольных нормативов по модулю.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение

9.1. Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497025>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8.
3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493629>

9.2. Дополнительная учебная 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
2. 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

9.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

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

10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента

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

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).
--	--	--

11. 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.