

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Курганский государственный университет»  
(КГУ)

Кафедра «Физическая культура и спорт»

УТВЕРЖДАЮ:  
Первый проректор



/ Т.Р. Змызгова /

«30 сентября» 2021 г

Рабочая программа учебной дисциплины  
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ  
(Волейбол)

образовательной программы высшего образования –  
программы бакалавриата

**49.03.01 – Физическая культура**

Направленность (профиль):

**Спортивная тренировка**

Форма обучения: заочная

Курган 2021

Рабочая программа дисциплины «Физкультурно–спортивное совершенствование» (Волейбол) составлена в соответствии с учебным планом по программе бакалавриата Физическая культура (Спортивная тренировка), утвержденными:

- для заочной формы обучения «30» августа 2021 года.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» «29» сентября 2021 года, протокол № 2.

Рабочую программу составил  
старший преподаватель



Л.А. Артюхова

Согласовано:

Заведующий кафедрой  
канд. биол. наук, доцент



Д.А. Корюкин

Специалист по  
учебно-методической работе



И.В. Тарасова

Начальник управления  
образовательной деятельности



С.Н. Синецын



## 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 39 зачетных единиц трудоемкости (1404 академических часа)

### Заочная форма обучения

| Вид учебной работы  | На всю дисциплину | Семестр |       |       |       |       |       |       |       |         |
|---|-------------------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|
|   |                   | 1       | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9       |
| Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:       | 56                | 6       | 6     | 6     | 6     | 6     | 6     | 6     | 6     | 8       |
| Практические занятия  | 56                | 6       | 6     | 6     | 6     | 6     | 6     | 6     | 6     | 8       |
| Самостоятельная работа, всего часов в том числе:  | 1348              | 102     | 210   | 138   | 174   | 138   | 174   | 138   | 174   | 100     |
| Подготовка к зачету и экзамену  | 171               | 18      | 18    | 18    | 18    | 18    | 18    | 18    | 18    | 27      |
| Подготовка к курсовой работе  | 36                | -       | -     | -     | -     | -     | -     | -     | -     | 36      |
| Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины) | 1141              | 84      | 192   | 120   | 156   | 120   | 156   | 120   | 156   | 37      |
| Вид промежуточной аттестации  | Зачет, экзамен    | Зачет   | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | экзамен |
| Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов                        | 1404              | 108     | 216   | 144   | 180   | 144   | 180   | 144   | 180   | 108     |

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физкультурно–спортивное совершенствование» (Волейбол) относится к Блоку Б1. Обязательная часть. Дисциплина «Физкультурно–спортивное совершенствование» призвана существенно усилить, подготовку студентов на модели одной из спортивно-педагогических дисциплин (Волейбол), включенных в учебный план, а так же повысить уровень спортивной подготовленности студентов, она направлена на теоретическую, техническую, тактическую подготовку, физическую подготовку в процессе обучения спортивным навыкам.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Целью освоения дисциплины «Физкультурно–спортивное совершенствование» (Волейбол) является развитие у студентов интереса к спортивным играм, совершенствование технико-тактического мастерства,



интегральная подготовка с учетом характера соревновательной деятельности, приобретение знаний для организации и проведения соревнований.

**Задачами освоения дисциплины являются:**

1. Овладение понятийным аппаратом в волейболе.
2. Ознакомление и совершенствование техники игры в волейболе.
3. Организация и методика проведения учебных и тренировочных занятий по основным разделам подготовки (теоретическая, техническая, тактическая, физическая подготовка)
4. Ознакомление с правилами соревнований и судейской практикой.
5. Выполнение нормативов по физической и технико-тактической подготовке.

**Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта (ОПК-13).

Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта (ОПК-4).

**В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

-**знать:** основы спортивной подготовки в избранном виде спорта (ОПК – 4);

-**уметь:** организовывать участие и судейство спортсменов в избранном виде спорта (ОПК – 4, ОПК-13);

-**владеть:** способностью проводить тренировочные занятия и осуществлять судейства в избранном виде спорта (ОПК – 4, ОПК-13);

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Учебно-тематический план

Заочная форма обучения, 1 семестр

| Номер раздела, темы | Наименование раздела, Темы   | Количество часов контактной работы с преподавателем |
|---------------------|--|---|
|                     |  | Практич. занятия                                    |
| 1                   | Термины, понятия. Безопасность на занятиях. Оборудование и волейболе | 1   |
| 2                   | Физическая подготовка в волейболе                                    | 2   |
| 3                   | Технико-тактическая подготовка в волейболе                           | 2   |
| 4                   | Практическое судейство соревнований.                                 | 1   |
| Всего:              |  | 6   |



Заочная форма обучения, 2 семестр

| Номер раздела, темы | Наименование раздела, Темы                 | Количество часов контактной работы с преподавателем |
|---------------------|--|---|
|                     |  | Практич. занятия                                    |
| 1                   | Техническая подготовка в волейболе         | 2   |
| 2                   | Физическая подготовка в волейболе          | 1   |
| 3                   | Технико-тактическая подготовка в волейболе | 1   |
| 4                   | Практическое судейство соревнований.       | 2   |
| Всего:              |  | 6   |

Заочная форма обучения, 3 семестр

| Номер раздела, темы | Наименование раздела, Темы                 | Количество часов контактной работы с преподавателем |
|---------------------|--|---|
|                     |  | Практич. занятия                                    |
| 1                   | Техническая подготовка в волейболе         | 2   |
| 2                   | Тактическая подготовка в волейболе         | 1   |
| 3                   | Технико-тактическая подготовка в волейболе | 2   |
| 4                   | Практическое судейство соревнований.       | 1   |
| Всего:              |  | 6   |

Заочная форма обучения, 4 семестр

| Номер раздела, темы | Наименование раздела, Темы                 | Количество часов контактной работы с преподавателем |
|---------------------|--|---|
|                     |  | Практич. занятия                                    |
| 1                   | Техническая подготовка в волейболе         | 2   |
| 2                   | Техническая подготовка в волейболе         | 1   |
| 3                   | Технико-тактическая подготовка в волейболе | 2   |
| 4                   | Технико-тактическая подготовка в           | 1   |



|        |           |   |
|--------|-----------|---|
|        | волейболе |   |
| Всего: |           | 6 |

Заочная форма обучения, 5 семестр

| Номер раздела, темы | Наименование раздела, Темы                 | Количество часов контактной работы с преподавателем |
|---------------------|--|---|
|                     |  | Практич. занятия                                    |
| 1                   | Техническая подготовка в волейболе         | 2   |
| 2                   | Тактическая подготовка в волейболе         | 1   |
| 3                   | Технико-тактическая подготовка в волейболе | 1   |
| 4                   | Тактическая подготовка в волейболе         | 2   |
| Всего:              |  | 6   |

Заочная форма обучения, 6 семестр

| Номер раздела, темы | Наименование раздела, Темы                 | Количество часов контактной работы с преподавателем |
|---------------------|--|---|
|                     |  | Практич. занятия                                    |
| 1                   | Технико-тактическая подготовка в волейболе | 1   |
| 2                   | Практическое судейство соревнований.       | 2   |
| 3                   | Технико-тактическая подготовка в волейболе | 2   |
| 4                   | Практическое судейство соревнований.       | 1   |
| Всего:              |  | 6   |

Заочная форма обучения, 7 семестр

| Номер раздела, темы | Наименование раздела, Темы | Количество часов контактной работы с преподавателем |
|---------------------|----------------------------|---|
|                     |                            | Практич. занятия                                    |



|        |  |   |
|--------|--|---|
| 1      | Технико-тактическая подготовка в волейболе | 2 |
| 2      | Технико-тактическая подготовка в волейболе | 1 |
| 3      | Технико-тактическая подготовка в волейболе | 1 |
| 4      | Практическое судейство соревнований.       | 2 |
| Всего: |  | 6 |

Заочная форма обучения, 8 семестр

| Номер раздела, темы | Наименование раздела, Темы                 | Количество часов контактной работы с преподавателем |
|---------------------|--|---|
|                     |  | Практич. занятия                                    |
| 1                   | Технико-тактическая подготовка в волейболе | 2   |
| 2                   | Технико-тактическая подготовка в волейболе | 1   |
| 3                   | Технико-тактическая подготовка в волейболе | 1   |
| 4                   | Практическое судейство соревнований.       | 2   |
| Всего:              |  | 6   |

Заочная форма обучения, 9 семестр

| Номер раздела, темы | Наименование раздела, Темы                 | Количество часов контактной работы с преподавателем |
|---------------------|--|---|
|                     |  | Практич. занятия                                    |
| 1                   | Технико-тактическая подготовка в волейболе | 2   |
| 2                   | Технико-тактическая подготовка в волейболе | 2   |



|        |                                      |   |
|--------|--------------------------------------|---|
|        | волейболе                            |   |
| 3      | Практическое судейство соревнований. | 2 |
| 4      | Практическое судейство соревнований. | 2 |
| Всего: |                                      | 8 |

## 4.2. Практические занятия

### Заочная форма, 1 семестр

| Номер раздела, темы | Наименование раздела, темы                 | Наименование практического занятия                                      | Норматив времени, час. |
|---------------------|--|---|------------------------|
|                     |  |   | Заочная форма обучения |
| 1                   | Теоретическая подготовка.                  | Термины, понятия. Безопасность на занятиях.<br>Оборудование в волейболе | 1                      |
| 2                   | Физическая подготовка по волейболу.        | Общая физическая и специальная физическая подготовка                    | 2                      |
| 3                   | Технико-тактическая подготовка в волейболе | Обучение основам технике игры.  | 2                      |
| 4                   | Практическое судейство соревнований.       | Судейство, жесты судей.   | 1                      |
| <b>Всего:</b>       |  |   | <b>6</b>               |

### Заочная форма, 2 семестр

| Номер раздела, темы | Наименование раздела, темы          | Наименование практического занятия                   | Норматив времени, час. |
|---------------------|-------------------------------------|--|------------------------|
|                     |                                     |  | Заочная форма обучения |
| 1                   | Техническая подготовка в волейболе  | Основные приемы выполнения передач в волейболе       | 2                      |
| 2                   | Физическая подготовка по волейболу. | Общая физическая и специальная физическая подготовка | 1                      |



|               |  |  |          |
|---------------|--|--|----------|
| 3             | Технико-тактическая подготовка в волейболе | Индивидуальные действия в защите и нападении | 1        |
| 4             | Практическое судейство соревнований.       | Права и обязанности первого судьи            | 2        |
| <b>Всего:</b> |  |  | <b>6</b> |

#### Заочная форма, 3 семестр

| Номер раздела, темы | Наименование раздела, темы                 | Наименование практического занятия           | Норматив времени, час. |
|---------------------|--|--|------------------------|
|                     |  |  | Заочная форма обучения |
| 1                   | Техническая подготовка в волейболе         | Основные приемы выполнения подач в волейболе | 2                      |
| 2                   | Тактическая подготовка в волейболе         | Групповые взаимодействия игроков команды     | 1                      |
| 3                   | Технико-тактическая подготовка в волейболе | Система защиты углом вперед                  | 2                      |
| 4                   | Практическое судейство соревнований.       | Права и обязанности второго судьи            | 1                      |
| <b>Всего:</b>       |  |  | <b>6</b>               |

#### Заочная форма, 4 семестр

| Номер раздела, темы | Наименование раздела, темы         | Наименование практического занятия        | Норматив времени, час. |
|---------------------|------------------------------------|---|------------------------|
|                     |                                    |   | Заочная форма обучения |
| 1                   | Техническая подготовка в волейболе | Совершенствование техники передач         | 2                      |
| 2                   | Техническая подготовка в волейболе | Совершенствование техники подачи и приема | 1                      |



|               |  |   |          |
|---------------|--|---|----------|
| 3             | Технико-тактическая подготовка в волейболе | Совершенствование нападающего удара в волейболе | 2        |
| 4             | Технико-тактическая подготовка в волейболе | Судейство соревнований.                         | 1        |
| <b>Всего:</b> |  |   | <b>6</b> |

#### Заочная форма, 5 семестр

| Номер раздела, темы | Наименование раздела, темы                 | Наименование практического занятия        | Норматив времени, час. |
|---------------------|--|---|------------------------|
|                     |  |   | Заочная форма обучения |
| 1                   | Техническая подготовка в волейболе         | Совершенствование одиночного блокирования | 2                      |
| 2                   | Тактическая подготовка в волейболе         | Тактические действия в нападении          | 1                      |
| 3                   | Технико-тактическая подготовка в волейболе | Совершенствование группового блокирования | 1                      |
| 4                   | Тактическая подготовка в волейболе         | Тактические действия в защите             | 2                      |
| <b>Всего:</b>       |  |   | <b>6</b>               |

#### Заочная форма, 6 семестр

| Номер раздела, темы | Наименование раздела, темы                 | Наименование практического занятия   | Норматив времени, час. |
|---------------------|--|--------------------------------------|------------------------|
|                     |  |                                      | Заочная форма обучения |
| 1                   | Технико-тактическая подготовка в волейболе | Совершенствование передач в движении | 1                      |



|               |  |  |          |
|---------------|--|--|----------|
| 2             | Технико-тактическая подготовка в волейболе | Система защиты углом назад                         | 2        |
| 3             | Практическое судейство соревнований.       | Права и обязанности главного судьи, судей на линии | 2        |
| 4             | Практическое судейство соревнований.       | Процедуры замены, перерывов.                       | 1        |
| <b>Всего:</b> |  |  | <b>6</b> |

### Заочная форма, 7 семестр

| Номер раздела, темы | Наименование раздела, темы                 | Наименование практического занятия           | Норматив времени, час. |
|---------------------|--|--|------------------------|
|                     |  |  | Заочная форма обучения |
| 1                   | Технико-тактическая подготовка в волейболе | Совершенствование приемов в волейболе        | 2                      |
| 2                   | Технико-тактическая подготовка в волейболе | Тактика систем защиты                        | 1                      |
| 3                   | Технико-тактическая подготовка в волейболе | Индивидуальные действия в защите и нападении | 1                      |
| 4                   | Практическое судейство соревнований.       | Взаимодействия судей соревнований            | 2                      |
| <b>Всего:</b>       |  |  | <b>6</b>               |

### Заочная форма, 8 семестр

| Номер раздела, темы | Наименование раздела, темы | Наименование практического занятия | Норматив времени, час. |
|---------------------|----------------------------|------------------------------------|------------------------|
|                     |                            |                                    | Заочная форма обучения |



|               |  |                                   |          |
|---------------|--|-----------------------------------|----------|
| 1             | Технико-тактическая подготовка в волейболе | Групповые действия в защите       | 2        |
| 2             | Технико-тактическая подготовка в волейболе | Групповые действия в нападении    | 1        |
| 3             | Технико-тактическая подготовка в волейболе | Индивидуальная техника приема     | 1        |
| 4             | Практическое судейство соревнований.       | Взаимодействия судей соревнований | 2        |
| <b>Всего:</b> |  |                                   | <b>6</b> |

#### Заочная форма, 9 семестр

| Номер раздела, темы | Наименование раздела, темы                 | Наименование практического занятия    | Норматив времени, час. |
|---------------------|--|---------------------------------------|------------------------|
|                     |  |                                       | Заочная форма обучения |
| 1                   | Технико-тактическая подготовка в волейболе | Совершенствование передач мяча        | 2                      |
| 2                   | Технико-тактическая подготовка в волейболе | Совершенствование подач и приема мяча | 2                      |
| 3                   | Практическое судейство соревнований.       | Судейство по круговой системе         | 2                      |
| 4                   | Практическое судейство соревнований.       | Судейство по олимпийской системе      | 2                      |
| <b>Всего:</b>       |  |                                       | <b>8</b>               |

#### 4.3 Курсовая работа

(для обучающихся заочной формы обучения)

Курсовая работа посвящена теоретическим основам волейбола.



Курсовая работа выполняется студентам обычно в виде рукописи и должна содержать объем до 25-30 страниц и должна иметь:

1. Титульный лист – обычно без нумерации;
2. Оглавление – с указанием рассматриваемых разделов по выбранной теме;
3. Введение – с краткой аннотацией выполняемой работы;
4. Глава 1. Анализ литературных источников по теме исследования с заключением по обзору литературы и практики; с определением актуальности, объекта и предмета исследования, рабочей гипотезы.
5. Глава 2. Задачи, методы и организацию исследования;
6. Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение (в виде таблиц и иллюстраций, с описанием полученных экспериментальных данных);
7. Выводы. Отражают решение поставленных задач, а также предположение об подтверждении или опровержении рабочей гипотезы исследования;
8. Практические рекомендации (содержат практические рекомендации и предложения по существу выполненной работы);
9. Список литературы – перечень литературы, используемой для написания текста курсовой работы (учебники, учебники с электронным доступом, дополнительная литература, интернет сайты с их названием и адресом).
10. Завершенная курсовая работа должна быть представлена в переплетенном виде.

#### Темы к курсовой работе (для заочной формы обучения):

1. Важность общей физической подготовки волейболистов.
2. Влияние специальной физической подготовки на волейболистов.
3. Методы развития специальных физических качеств волейболистов.
4. Влияние ежедневных тренировок на спортсменов и повышение уровня игры волейболистов.
5. Средства развития физической подготовки юных спортсменов.
6. Сила, быстрота и выносливость как главные качества успешного волейболиста.
7. Формы проявления быстроты в волейболе и их влияние на спортсменов.
8. Скоростная и игровая выносливость волейболистов.
9. Методика развития точности двигательных функций волейболистов с учетом их индивидуальных
10. способностей.
11. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности
12. Основы управления подготовки юных волейболистов.
13. Теория и методика волейбола.
14. Техничко-тактическая подготовка волейболистов с учетом игрового амплуа (связующий игрок)



15. Техничко-тактичска подготовка волейболистов с учетом игрового амплуа (доигровщик)
16. Анализ техники и методика обучения передачам мяча в волейболе их совершенствование.
17. Анализ техники и методика обучения подачам и приему мяча с подачи в волейболе. Подготовительные, подводящие, специальные, игровые и соревновательные упражнения.
18. Анализ техники и методика обучения нападающему удару в волейболе. Подготовительные, подводящие, специальные, игровые и соревновательные упражнения.
19. Сравнительный анализ физической, технической и тактической подготовки игроков различной специализации в волейболе.
20. Волейбол. Анализ тактики игры в нападении на современном этапе. Последовательность в изучении, методика обучения.

#### **Оценка качества выполнения и уровень защиты курсовой работы**

| №/№   | Содержание контроля  | Баллы за выполнение и защита курсовой работы |
|---|--|--|
| 1.  | Качество рукописи и графическая часть  | До<br>40                                     |
| 2.  | Качество доклада   | До<br>20                                     |
| 3.  | Уровень защиты работы и ответов на вопросы   | До<br>40                                     |
| <b>Максимальная сумма баллов за курсовую работу</b>   |  | <b>100</b>                                   |
| Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам качества выполнения и уровня защиты курсовой работы | 60 и менее баллов – неудовлетворительно;<br>61...73 – удовлетворительно;<br>74... 90 – хорошо;<br>91...100 – отлично |  |

#### **Качество рукописи и графическая часть**

| №/№ | Содержание контроля  | Баллы РК |
|-----|--|----------|
| 1.  | Тема раскрыта полностью и содержит дополнительный материал | 40       |
| 2.  | Содержательный материал, имеются свои выводы и             | 35       |



|    |  |    |
|----|--|----|
|    | находки, интересный подход и дополнительный материал   |    |
| 3. | Имеются две непринципиальные ошибки, но тема раскрыта и полностью изложена, есть свои выводы   | 30 |
| 4. | Имеются две непринципиальные ошибки, почти полное соответствие теме, все части логически связаны, изложены достаточно полно                                  | 25 |
| 5. | Имеются три непринципиальные ошибки, большое соответствие теме, части связаны логически, но в ограниченном объеме  | 20 |
| 6. | Имеются четыре непринципиальные ошибки, частичное соответствие темы, части почти все связаны, между которыми прослеживается связь, но есть логические ошибки | 15 |
| 7. | В работе имеются до пяти непринципиальных ошибок, однако связь между частями слабая и не всегда согласуется с темой  | 10 |
| 8. | Текст написан, но имеются до восьми непринципиальных ошибок, слабая связь между частями и не всегда логичное изложение                                       | 5  |

#### Качество доклада

| №/№ | Содержание контроля   | Баллы РК |
|-----|---|----------|
| 1.  | С докладом ознакомлен, знает и понимает изученный материал, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами                            | 20       |
| 2.  | Легко излагает материал, делает выводы и обобщения, свободно оперирует полученными знаниями, но допускает мелкие неточности                   | 19       |
| 3.  | Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко почти не задумываясь, приводит примеры из практики, сам исправляет допущенные ошибки | 18       |
| 4.  | Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях                       | 17       |
| 5.  | Демонстрирует осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно                                | 16       |
| 6.  | Воспроизводит учебный материал, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями                              | 15       |
| 7.  | Объясняет положения рассмотренной теории, но не   | 14       |



|    |   |    |
|----|---|----|
|    | может обобщить знания, без подсказки преподавателя                    |    |
| 8. | Понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может | 13 |

### Уровень защиты работы и ответов на вопросы

| №/№ | Содержание контроля  | Баллы РК |
|-----|--|----------|
| 1.  | Осознает и понимает изученный материала, докладывает эмоционально, проникновенно, артистично   | 40       |
| 2.  | Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, выразительно читает с полным пониманием                                    | 35       |
| 3.  | Демонстрирует полное понимание учебного материала, читает без ошибок и запинок, делает необходимые акценты, сам исправляет допущенные ошибки | 30       |
| 4.  | Логично излагает теоретический материал, затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях   | 25       |
| 5.  | Отвечает на задаваемые вопросы, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно  | 20       |
| 6.  | Воспроизводит учебный материал, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями                             | 15       |
| 7.  | С трудом может объясняет отдельные положения рассмотренной теории, без подсказки преподавателя   | 10       |
| 8.  | Пересказывает и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах                                    | 5        |

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

На практических занятиях преподаватель дает задания на овладение технической стороной дисциплины, которую выбрал студент; на развитие физических качеств. Рекомендуются тщательно прорабатывать материал дисциплины при самостоятельной работе.

Выполнение самостоятельной работы подразумевает самостоятельное изучение разделов дисциплины, подготовку к практическим занятиям, подготовку к зачету и экзамену, выполнение курсовой работы (для обучающихся заочной формы обучения).



Рекомендуемая трудоемкость самостоятельной работы представлена в таблице:

### Рекомендуемый режим самостоятельной работы

| Наименование<br>вида самостоятельной работы  | Рекомендуемая<br>трудоемкость, акад. час. |            |            |            |            |            |            |            |           |
|--|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|
|  | 1   | 2          | 3          | 4          | 5          | 6          | 7          | 8          | 9         |
| <b>Самостоятельное изучение тем дисциплины:</b>                                    | <b>84</b>                                 | <b>192</b> | <b>120</b> | <b>156</b> | <b>120</b> | <b>156</b> | <b>120</b> | <b>156</b> | <b>37</b> |
| Разметка волейбольной площадки, оборудование волейбольной сетки.                   | 4   | 8          | 4          | 6          | 4          | 6          | 4          | 6          | 1         |
| Права и обязанности второго судьи.   | 3   | 8          | 4          | 6          | 4          | 6          | 4          | 6          | 1         |
| Правила расстановки игроков на площадке, ошибки в расстановке.                     | 4   | 8          | 6          | 6          | 4          | 6          | 4          | 6          | 1         |
| Атаки игроков задней линии.  | 4   | 8          | 4          | 6          | 4          | 6          | 4          | 6          | 1         |
| Очередные замены игроков, процедура замены.  | 3   | 8          | 4          | 6          | 4          | 6          | 4          | 6          | 2         |
| Начало и окончание матча: действия судей, ритуалы, ведение счета и результат игры. | 4   | 8          | 4          | 6          | 4          | 6          | 4          | 6          | 2         |
| Результат игры: выигрыш партии, встречи.   | 4   | 8          | 4          | 6          | 4          | 6          | 4          | 6          | 2         |
| Правила выполнения подачи.   | 4   | 8          | 4          | 6          | 4          | 6          | 4          | 6          | 1         |
| Правила и обязанности судьи-секретаря, судьи-информатора.                          | 3   | 8          | 4          | 6          | 4          | 6          | 4          | 6          | 1         |
| Права и обязанности капитана, тренера команды.                                     | 4   | 8          | 6          | 6          | 6          | 6          | 6          | 6          | 1         |
| Состав судейской бригады в волейболе, права и обязанности первого судьи.           | 4   | 8          | 6          | 6          | 6          | 6          | 6          | 6          | 2         |
| Касание мяча на блоке, после блока, ошибки блокирующего.                           | 4   | 8          | 6          | 6          | 6          | 6          | 6          | 6          | 2         |
| Судейская жестикуляция.  | 4   | 8          | 6          | 6          | 6          | 6          | 6          | 6          | 2         |
| Либоро: функции, права, ограничения в игре.  | 3   | 8          | 6          | 6          | 6          | 6          | 6          | 6          | 2         |
| Развитие физических качеств  | 4   | 10         | 6          | 6          | 6          | 6          | 6          | 6          | 2         |
| Методика обучения передач мяча   | 4   | 10         | 6          | 6          | 6          | 6          | 6          | 6          | 2         |
| Методика обучения верхней подачи   | 4   | 10         | 7          | 10         | 7          | 10         | 7          | 10         | 2         |
| Методика обучения нижней прямой подачи   | 4   | 10         | 7          | 10         | 7          | 10         | 7          | 10         | 2         |



|   |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| Методика обучения нападающему удару       | 4          | 10         | 7          | 10         | 7          | 10         | 7          | 10         | 2          |
| Методика обучения одиночному блокированию | 4          | 10         | 7          | 10         | 7          | 10         | 7          | 10         | 2          |
| Методика обучения групповому блокированию | 4          | 10         | 7          | 10         | 7          | 10         | 7          | 10         | 2          |
| Методика обучения силовой подачи          | 4          | 10         | 7          | 10         | 7          | 10         | 7          | 10         | 2          |
| Подготовка к зачету и экзамену            | 18         | 18         | 18         | 18         | 18         | 18         | 18         | 18         | 27         |
| Подготовка к курсовой работе              | -          | -          | -          | -          | -          | -          | -          | -          | 36         |
| <b>Всего:</b>                             | <b>102</b> | <b>210</b> | <b>138</b> | <b>174</b> | <b>138</b> | <b>174</b> | <b>138</b> | <b>174</b> | <b>100</b> |

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 6.1. Перечень оценочных средств

1. Вопросы к экзамену, зачету (для заочной формы обучения)
2. Курсовая работа (для заочной формы обучения)

### 6.2. Система балльно-рейтинговой оценки работы студентов по дисциплине

| Заочная форма обучения 1,2,3,4,5,6,7,8 семестр |  |  |                                 |                                       |                              |       |
|--|--|--|---------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|-------|
| 1  | Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии) | Распределение баллов                                 |                                 |                                       |                              | Зачет |
|  |  | Вид учебной работы:                                  | Работа на практических занятиях | Знания полученные в ходе изучения СРС | Техническая подготовленность |       |
|  |  | Балльная оценка:                                     | До 24                           | До 16                                 | До 30                        |       |
|  | Примечания:  | 3 практических занятий по 8 баллов                   | На 1-ом практическом занятии    | На последнем практическом занятии     |                              |       |
| 2  | Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета   | 60 и менее баллов – не зачтено<br>61...100 - зачтено |                                 |                                       |                              |       |



|   |  |   |
|---|--|---|
| 3 | Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета по дисциплине, возможность получения бонусных баллов | <p>Для допуска к промежуточной аттестации (зачету) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить задания, включенные в состав всех практических занятий.</p> <p>Для получения зачета «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов:</p> <p>- 61 для получения «автоматически» зачета.</p>  |
| 4 | Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра  | <p>В случае если к промежуточной аттестации (зачету) набрана сумма менее 50 баллов, студенту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических работ.</p> <p>Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем):</p> <p>- выполнение и защита пропущенной практической работы (при невозможности дополнительного проведения практической работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенной практической работы самостоятельно) – до 8 баллов.</p> <p>Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем.</p> |

#### Заочная форма обучения 9 семестр

|             |  |                              |                                   |                                       |                        |         |
|-------------|--|------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|------------------------|---------|
| 1           | Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии) | Распределение баллов         |                                   |                                       |                        |         |
|             |  | Вид учебной работы:          | Работа на практических занятиях   | Знания полученные в ходе изучения СРС | Техническая подготовка | Экзамен |
|             |  | Балльная оценка:             | До 32                             | До 18                                 | До 20                  | До 30   |
| Примечания: | 4 практических занятий по 8 баллов   | На 1-ом практическом занятии | На последнем практическом занятии |                                       |                        |         |



|   |  |  |
|---|--|--|
| 2 | Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета   | 60 и менее баллов – не зачтено<br>61...100 - зачтено   |
| 3 | Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета по дисциплине, возможность получения бонусных баллов | Для допуска к промежуточной аттестации (к экзамену) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить задания, включенные в состав всех практических занятий.<br>- для получения оценки удовлетворительно за экзамен необходимо набрать 68 баллов.  |
| 4 | Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра  | В случае если к промежуточной аттестации (к экзамену) набрана сумма менее 50 баллов, студенту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических работ.<br>Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем):<br>- выполнение и защита пропущенной практической работы (при невозможности дополнительного проведения практической работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенной практической работы самостоятельно) – до 8 баллов.<br>Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем. |

**Оценка знаний в объеме изученного материала (СРС)  
(для заочной формы обучения)**

| №  | Содержание  | Баллы |
|----|---|-------|
| 1. | Осознает и понимает изученный материал, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами                                    | 18    |
| 2. | Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности | 17    |
| 3. | Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки                | 16    |



|    |  |    |
|----|--|----|
| 4. | Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях            | 15 |
| 5. | Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно | 14 |
| 6. | Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями                 | 13 |
| 7. | Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя   | 12 |
| 8. | Помнит и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах   | 11 |

#### Оценка технической подготовленности

| №/№ | Содержание   | Баллы |
|-----|--|-------|
| 1.  | Свободно владеет техникой упражнения, применяет знания на практике, все движения выполнялись согласованно, безошибочно уверенно, чисто и аккуратно | 30    |
| 2   | Техника упражнения выполнена, все движения выполнялись согласованно, уверенно, быстро и свободно   | 28    |
| 3.  | Техника упражнения выполнена правильно с не более одной мелкой ошибкой   | 26    |
| 4.  | Техника упражнения выполнена правильно, допущено не более одной ошибки, ведущей к неточному выполнению деталей техники                             | 24    |
| 5.  | Техника упражнения выполнена правильно, допущено не более двух ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники                              | 22    |
| 6.  | Техника упражнения выполнена правильно, допущено не более трех ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники                              | 20    |
| 7.  | Техника упражнения выполнена с двумя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники             | 18    |



|    |  |    |
|----|--|----|
| 8. | Техника упражнения выполнена с тремя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники | 16 |
|----|--|----|

### 6.3. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Результаты зачета и экзамена заносятся преподавателем в зачетную ведомость, которая сдается в организационный отдел института в день зачета, а также выставляются в зачетную книжку студента.

**Зачет** проводится в устной форме. В день сдачи **зачета** студент должен иметь зачетную книжку. На **зачете** предлагаются 20 вопросов, задание содержит по два вопроса. Получив вопросы, студентам отводится время на подготовку к устному ответу не менее 30 минут. По завершению подготовки студенты поочередно в последовательности получения вопросов, отвечают. Преподаватель оценивает в баллах результаты ответов студентами и заносит их в экзаменационную ведомость, которая сдается в организационный отдел института в день сдачи зачета, а также выставляется отметка **о зачете** в зачетную книжку студента.

**Экзамен** проводится в устной форме. В день сдачи **экзамена** студент должен иметь зачетную книжку. На **экзамене** предлагаются 42 вопроса, задание содержит по два вопроса. Получив вопросы, студентам отводится время на подготовку к устному ответу один астрономический час. По завершению подготовки студенты поочередно в последовательности получения вопросов, отвечают. Преподаватель оценивает в баллах результаты ответов студентами и заносит их в экзаменационную ведомость, которая сдается в организационный отдел института в день сдачи экзамена, а также выставляется отметка полученная на **экзамене** в зачетную книжку студента.

#### Вопросы к зачету:

1. Разметка волейбольной площадки, оборудование волейбольной сетки.
2. Права и обязанности второго судьи.
3. Правила расстановки игроков на площадке, ошибки в расстановке.
4. Перерывы для отдыха в игре волейбол, необоснованные просьбы об остановке игры.
5. Атаки игроков задней линии.
6. Перенос рук через вертикальную плоскость сетки, касание сетки.
7. Ошибки при переходе средней линии, касание площадки команды-соперника.
8. Ошибки при касании мяча, одновременное касание двумя игроками.
9. Очередные замены игроков, процедура замены.
10. Начало и окончание матча: действия судей, ритуалы, ведение счета и результат игры.
11. Результат игры: выигрыш партии, встречи.



12. Правила выполнения подачи.
13. Правила и обязанности судьи-секретаря, судьи-информатора.
14. Права и обязанности капитана, тренера команды.
15. Состав судейской бригады в волейболе, права и обязанности первого судьи.
16. Судьи на линии: обязанности, жестикуляция.
17. Наказание за неправильное поведение.
18. Касание мяча на блоке, после блока, ошибки блокирующего.
19. Судейская жестикуляция.
20. Либеро: функции, права, ограничения в игре.

**Вопросы к экзамену по изучаемой дисциплине:**

1. Разметка волейбольной площадки, оборудование волейбольной сетки.
2. Права и обязанности второго судьи и судьи секретаря волейбольной встречи.
3. Тактика защиты «углом вперед» и «углом назад» в волейболе.
4. Правила расстановки игроков на площадке, ошибки в расстановке, фиксация нарушений.
5. Тактика подач в волейболе.
6. Перерывы для отдыха в игре волейбол, необоснованные просьбы об остановке игры.
7. Перенос рук через вертикальную плоскость сетки, касание сетки.
8. Тактика нападения со второй передачи игрока передней линии.
9. Ошибки при переходе средней линии, касание площадки команды-соперника.
10. Функции игроков в команде, комплектование команд (с учетом функций игроков).
11. Ошибки при касании мяча, одновременное касание двумя игроками.
12. Очередные замены игроков, процедура замены, замещение либеро.
13. Результат игры: выигрыш партии, встречи.
14. Правила выполнения подачи, нарушение правил.
15. История зарождения (создания) игры волейбол.
16. Права и обязанности капитана, тренера команды.
17. Наивысшие достижения отечественных сборных команд по волейболу на международной арене.
18. Вынужденные замены при травмах и удалении игроков.
19. Состав судейской бригады в волейболе, права и обязанности первого судьи.
20. Судьи на линии: обязанности, жестикуляция.
21. Наказание за неправильное поведение.
22. Тактика первых передач.
23. Касание мяча на блоке, после блока, ошибки блокирующего.
24. Анализ техники стоек и перемещений волейболиста, основные ошибки.
25. Анализ техники передачи мяча 2-мя руками сверху, основные ошибки.



26. Анализ техники нижней передачи мяча, основные ошибки.
27. Анализ техники верхней подачи мяча, основные ошибки.
28. Анализ техники нижней боковой подачи мяча, основные ошибки.
29. Анализ техники нижней подачи мяча, основные ошибки.
30. Анализ техники прямого нападающего удара по ходу, основные ошибки.
31. Анализ техники нападающего удара с переводом, основные ошибки.
32. Командные тактические действия в нападении со 2-ой передачи игрока передней линии.
33. Анализ техники одиночного блокирования, основные ошибки.
34. Анализ техники группового блокирования, основные ошибки.
35. Психологическая подготовка волейболистов.
36. Развитие силы у волейболистов.
37. Развитие ловкости у волейболистов.
38. Развитие прыгучести у волейболистов.
39. Развитие выносливости у волейболистов.
40. Развитие быстроты у волейболистов.
41. Комплектование команды и функции игроков.
42. Судейская жестикация.

#### **6.5. Фонд оценочных средств**

Полный банк заданий промежуточной аттестации по дисциплине, показатели, критерии, шкалы оценивания компетенций, методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов, приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

### **7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

#### **7.1. Основная учебная литература**

1. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Электронный ресурс]: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцевич; Под ред. Ю. Д. Железняк. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 384 с.
2. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / Якимов А. М., - 2-е изд. - М.: Спорт, 2015. - 176 с. - Доступ из ЭБС «znanium.com»
3. Марков, К. К. Техника современного волейбола [Электронный ресурс]: монография / К. К. Марков. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2013. - 220 с. - Доступ из ЭБС «znanium.com»

#### **7.2. Дополнительная учебная литература**

1. Подготовка спортсменов XXI века [Электронный ресурс]: научные основы и построение тренировки: Пособие / Иссурин В. Б. - М.: Спорт, 2016. - 464 с. - Доступ из ЭБС «znanium.com»



2. Фомин Е.В. Былыкина Л.В. Волейбол. Начальное обучение [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Фомин Е.А., Булыкина Л.В. - М.:Спорт, 2015. - 88 с.- Доступ из ЭБС «znanium.com»
3. Рыцарев В.В. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / Рыцарева В.В. - М.:Спорт, 2016. - 456 с. - Доступ из ЭБС «znanium.com»

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1. Волейбол [Электронный ресурс]: Учебник для ин-тов физ.культ./Под ред. Ю.Н.Клещева, А.Г.Айраянцаю-3-е изд.-М. : Физкультура и спорт, 1985.- 270 с.
2. Михайлова Т.В. Дневник спортсмена [Электронный ресурс]: Методическое пособие / Михайлова Т.В., Губа В.П. - М.:Спорт, 2017. - 78 с. - Доступ из ЭБС «znanium.com»
3. Бомпа Т. Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс]: Общее / Бомпа Т. - М.: Спорт, 2016. - 384 с. - Доступ из ЭБС «znanium.com»
4. Иорданская Ф.А. Функциональная подготовленность волейболистов: диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов дизадаптации [Электронный ресурс]: Пособие / Иорданская Ф.А. - М.:Спорт, 2016. - 176 с. - Доступ из ЭБС «znanium.com»

## **9. РЕСУРСЫ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

dist.kgsu.ru - Система поддержки учебного процесса КГУ  
 Высшее образование в России: Научно-педагогический журнал. <http://www.vovr.ru>  
 Единое окно доступа к образовательным ресурсам. <http://window.edu.ru>  
 Научный портал "ТЕОРИЯ.РУ". <http://teoriya.ru>  
 4. Научная электронная библиотека. <http://elibrary.ru>  
<http://bmsi.ru/doc> Методика обучения навыкам игры в волейбол  
<https://otherreferats.allbest.ru> Методика обучения приёму и подаче мяча в волейболе  
<http://zakazat.by/biblioteka> Методика обучения техническим приемам в волейболе  
<https://infopedia.su/3x7504.html> Методика обучения технике нападающего удара в волейболе

## **10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**



При объяснении нового материала, технике выполнения упражнений могут использоваться слайдовые презентации.

Минимальные требования к операционной системе и программному обеспечению компьютера, используемого при показе слайдовых презентаций: Windows XP, Foxit Reader Pro версия 1.3.

## **11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Игровой спортивный зал, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, свисток, секундомер, обручи, скакалки, набивные мячи, мультимедийное оборудование (переносной персональный компьютер, мультимедийный проектор, мультимедийный экран).

## **12. ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.**

При использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ЭО и ДОТ) занятия полностью или частично проводятся в режиме онлайн. Объем дисциплины и распределение нагрузки по видам работ соответствует п. 4.1. Распределение баллов соответствует п. 6.2 либо может быть изменено в соответствии с решением кафедры, в случае перехода на ЭО и ДОТ в процессе обучения. Решение кафедры об используемых технологиях и системе оценивания достижений обучающихся принимается с учетом мнения ведущего преподавателя и доводится до сведения обучающихся.



Аннотация к рабочей программе дисциплины

**«Физкультурно- спортивное совершенствование»  
(Волейбол)**

образовательной программы высшего образования –  
программы бакалавриата

**49.03.01 – Физическая культура**

Направленность(профиль):

**Спортивная тренировка**

Трудоемкость дисциплины: 39 з.е (1404 академических часа).

Семестр: 1,2,3,4,5,6,7,8,9 (заочная форма обучения).

Форма промежуточной аттестации: зачет, экзамен.

**Содержание дисциплины**

Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Безопасность на занятиях. Оборудование в волейболе. Физическая подготовка по спортивным играм. Техническая подготовка по волейболу. Техничко-тактическая подготовка по волейболу. Интегральная подготовка по волейболу. Практическое судейство на занятиях Выполнение функций членов судейской бригады по волейболу.