

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра Спортивных, медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет физической  
культуры и спорта

Геберт Виталий  
Климентьевич

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.О.17.04 Теория и методика обучения волейболу  
на 108 часа(ов), 3 зачетных(ые) единиц(ы)  
для направления подготовки (специальности) 49.03.01 - Физическая культура

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_

Профиль – Спортивная тренировка (для набора 2023)  
Форма обучения: Заочная

# 1. Организационно-методический раздел

## 1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

Формирование у студентов знаний, умений, навыков в теории и практике волейбола, позволяющих им ориентироваться в вопросах истории, специальной терминологии, технике исполнения и методике обучения волейболу, в документах планирования, в судействе и организации соревнований для решения организационно-методических и профессионально-педагогических задач в профессиональной деятельности будущих бакалавров физической культуры и спорта.

Задачи изучения дисциплины:

1. Ориентация на развитие творческих способностей будущего бакалавра и самостоятельному приобретению, и интерпретации профессиональных знаний с использованием новых информационных технологий;
2. Внедрение новых интенсивных технологий, позволяющих создать благоприятные условия для целостного функционирования системы профессиональных навыков спортивно-педагогической деятельности;
3. Освоение средств и методов, навыков организации и проведения занятий по волейболу;
4. Освоение умений практической реализации современных технологий в процессе обучения волейболу.

## 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

«Теория и методика обучения волейболу» относится к дисциплинам модуля «базовых видов физкультурно-спортивной деятельности». Дисциплина тесно взаимосвязана с дисциплинами «Технологии спортивной тренировки», «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика спортивной тренировки», «Анатомия», «физиология», «Спортивная биохимия» и другими дисциплинами. Освоение дисциплины необходимо студентам для прохождения в дальнейшем учебной практики в спортивных школах и проведению научных исследований по направлению профессиональной подготовки. Дисциплина изучается на 3 курсе, в 5 семестре на ОФО и на 3 курсе в 6 семестре на ЗФО.

## 1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы), 108 часов.

Виды занятий	Семестр 6	Всего часов
Общая трудоемкость		108
Аудиторные занятия, в т.ч.	14	14
Лекционные (ЛК)	4	4

Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	0	0
Лабораторные (ЛР)	10	10
Самостоятельная работа студентов (СРС)	94	94
Форма промежуточной аттестации в семестре	Дифференцированный зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
ОПК-1	<p>ОПК-1.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;</li> <li>- влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального Статуса;</li> <li>- биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека;</li> <li>- биомеханику статических положений и различных видов движений человека;</li> <li>- биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;</li> <li>- химический состав организма</li> </ul>	<p>Знать: - терминологию и классификацию в волейболе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по волейболу;</li> <li>- содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств волейбола;</li> <li>- правила и организация соревнований в волейболе;</li> <li>- способы оценки результатов обучения в волейболе;</li> <li>- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в волейболе.</li> </ul> <p>Уметь: - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий волейболом с учетом возраста,</p>

человека;

- возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом;
- особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп;
- физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;
- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте;
- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе;
- физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;
- анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств;
- психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;
- основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;
- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;

подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;

- определять средства и величину нагрузки на занятиях по волейболу в зависимости от поставленных задач;
- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей волейбола;
- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по волейболу;
- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике в волейболе.

Владеть: - планирования занятий по волейболу;

- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств волейбола;
- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций).

- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;
- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;
- основные и дополнительные формы занятий;
- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;
- организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;
- организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;
- терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий);
- принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту;
- содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;
- правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;

- способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;
  - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
  - средства и методы физической, технической, тактической психологической подготовки в ИВС;
  - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
  - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;
  - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.
- ОПК-1.2. Умеет:
- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;
  - оценивать эффективность статических положений и движений человека;
  - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;
  - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;
  - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;
  - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической

культурой и спортом;

- повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом;

- поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;

- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;

- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;

- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;

- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;

- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;

- определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач;

- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта;
  - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;
  - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;
  - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;
  - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;
  - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
  - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.
- ОПК-1.3. Имеет опыт:
- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;
  - проведения анатомического анализа физических упражнений;



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- биомеханического анализа статических положений и движений человека;</li> <li>- планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;</li> <li>- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки;</li> <li>- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;</li> <li>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</li> <li>- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;</li> <li>- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</li> <li>- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li> </ul>	
ОПК-3	<p>ОПК-3.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании;</li> <li>- значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта;</li> <li>- воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой</li> </ul>	<p>Знать: - историю и современное состояние волейбола, его место и значение в физической культуре, науке и образовании;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение и виды волейбола как базовых видов спорта;</li> <li>- воспитательные возможности занятий волейбола;</li> <li>- терминологию волейбола;</li> <li>- средства волейбола и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;</li> <li>- основы обучения волейболу;</li> </ul>

атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом;

- терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;
- средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;
- основы обучения гимнастическим упражнениям;
- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений;
- основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));
- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;
- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;
- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;
- правила и организацию соревнований в легкой атлетике;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;
- основы техники способов передвижения на лыжах;
- методики обучения способам передвижения на лыжах;
- методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки;
- методики контроля и оценки

- терминологию волейбола;
- способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения в волейболе;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами волейбола.

Уметь: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по волейболу с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;

- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по волейболу в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию волейбола;
- распределять на протяжении занятия средства волейбола с учетом их влияния на организм занимающихся;
- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в волейболе;
- использовать средства волейбола для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);
- использовать стандартное и дополнительное оборудование пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств

технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой;

- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта;
- основы техники способов плавания и прикладного плавания;
- методики обучения способам плавания;
- методики развития физических качеств средствами плавания;
- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания;
- средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;
- основы обучения спортивным и подвижным играм;
- терминологию спортивных и подвижных игр;
- способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр;
- организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;

волейбола;

- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений в волейболе;
- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств волейбола;
- оценивать качество выполнения упражнений в волейболе и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений волейболе, подбирать приемы и средства для их устранения;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях волейболу;
- использовать существующие методики проведения соревнований по волейболу, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по волейболу;
- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.

Владеть: - владения техникой двигательных действий в волейболе;

- составления упражнений по обучению техническим приемам в волейболе с учетом возраста и контингента занимающихся;
- проведения фрагмента урока физической культуры с

- организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;
  - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;
  - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
  - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.
- ОПК-3.2. Умеет:
- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;
  - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач;
  - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;
  - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся;
  - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике,
- использованием средств волейбола;
- проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств волейбола с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся;
  - проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций).

плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;

- использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);
- использовать стандартное и дополнительное оборудование пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;
- организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки;
- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки;
- оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся

ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения;

- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту;

- использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке;

- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;

- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;

- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;

- формировать основы физкультурных знаний;

- нормировать и регулировать

нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;

- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.

ОПК-3.3. Имеет опыт:

- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;

- владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений;

- владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;

- владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;

- владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов;

- владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры;

- проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики;

- проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;

- составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста

	<p>и контингента занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр;</li> <li>- участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке;</li> <li>- проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся;</li> <li>- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;</li> <li>- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</li> <li>- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li> </ul>	
ОПК-7	<p>ОПК-3.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;</li> <li>- владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений;</li> <li>- владения техникой видов легкой атлетки на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> </ul>	<p>Знать: - владения техникой двигательных действий в волейболе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составления упражнений по обучению техническим приемам в волейболе с учетом возраста и контингента занимающихся;</li> <li>- проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств волейбола;</li> <li>- проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств волейбола с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся;</li> <li>- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций).</li> </ul>



- владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов;
- владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры;
- проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики;
- проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;
- составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся;
- проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр;
- участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке;
- проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся;
- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

ОПК-7.1 Знает:

- предметы, методы и системы

Уметь: - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;

- санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;
- факторы и причины травматизма в процессе занятий волейболом;
- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств волейбола;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по волейболу;
- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по волейболу;
- особенности занятий волейболом с учащимися различных медицинских групп;
- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;
- причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по волейболу.

Владеть: - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по волейболу;

- |  |   |
|--|---|
| <p>ключевых понятий гигиены;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные разделы гигиенической науки и их содержания;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде;</li> <li>- нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности;             <ul style="list-style-type: none"> <li>- факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий;</li> </ul> </li> <li>- приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.)</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором;</li> <li>- основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви;</li> <li>- основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах;</li> <li>- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;             <ul style="list-style-type: none"> <li>- гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп;</li> </ul> </li> <li>- этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма;</li> <li>- противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей;</li> <li>- основы оказания первой помощи</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по волейболу;</li> <li>- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по волейболу.</li> </ul> |
|--|---|

при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;

- этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем;

- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;

- правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;

- санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;

- факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом;

- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;

- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной

подготовке;

- особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп;

- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;

- причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС.

ОПК-7.2. Умеет:

- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);

- оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала;

- проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах;

- распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений;

- оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях;

- распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с

целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью;

- осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом;
- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;
- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений;
- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;
- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;
  - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;
- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;
- выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для

	устранения или снижения опасности.	
--	------------------------------------	--

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

##### 3.1 Структура дисциплины для заочной формы обучения

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			С Р С
					Л К	П З (С З)	Л Р	
1	1.1	Введение в предмет	Предмет дисциплины, задачи, содержание. История и этапы возникновения волейбола.. Классификация и терминология	16	2	0	0	14
2	2.1	Техника в волейболе и методика обучения	Основы техники в волейболе. Методика обучения техники в волейболе. Общая физическая подготовка в волейболе.	38	2	0	6	30
3	3.1	Тактика в волейболе и методика обучения	Основы тактики в волейболе. Методика обучения тактики в волейболе. Специальная физическая подготовка в волейболе.	32	0	0	2	30
4	4.1	Правила игры. Судейство. Отбор спортсменов	Правила игры и методика судейства соревнований по волейболу. Организация и проведение соревнований по волейболу. Отбор спортсменов.	22	0	0	2	20
Итого				108	4	0	10	94

### 3.2. Содержание разделов дисциплины

#### 3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Предмет дисциплины, задачи, содержание. История и этапы возникновения волейбола. Классификация и терминология	Организация изучения дисциплины. Волейбол в системе физического воспитания и спортивных игр. Возникновение игры и этапы ее развития. Становление волейбола как вида спорта. Развитие волейбола в зарубежных странах (общий уровень развития игры, особенности техники, тактики и методики тренировки). Развитие волейбола в СССР и в России. Выступления советских волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд. Определение понятий «классификация», «терминология». Развитие и основные принципы построения классификации и систематики. Требования, предъявляемые к классификации. Научно-методические обоснования разрядных требований и контрольных упражнений. Разрядные требования и нормативы по технике игры для присвоения массовых спортивных разрядов и звания мастеров спорта. Порядок присвоения и их оформление. Основные средства обучения техники и тактики в волейболе. Принципы обучения. Методы обучения техники и тактики в волейболе. Общая структура разучивания приёмов.	2
2	2.1	Основы техники в волейболе. Методика обучения техники в волейболе.	Понятие «Техника». Классификация техники. Фазы приемов. Техника игры в нападении (техника перемещений и техника владения мячом: передача мяча, нападающий удар, подачи). Техника защиты (техника перемещений и техника	2

		Общая физическая подготовка в волейболе.	противодействий) Основные средства обучения техники в волейболе Принципы обучения. Методы обучения техники в волейболе. Общая структура разучивания приемов.	
4				

### 3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

### 3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
2	2.1	Основы техники в волейболе. Методика обучения техники в волейболе. Общая физическая подготовка в волейболе.	Стойки и перемещения. Передачи мяча, нападающий удар, блокирование, приём мяча, подачи мяча. Методика обучения техники на этапе начального разучивания. Определение и исправление ошибок. Методика обучения техники на этапе углубленного изучения. Отработка навыка, устранение ошибок. Методика обучения техники на этапе закрепления и совершенствования.	6
3	3.1	Основы тактики в волейболе. Методика обучения тактики в волейболе. Специальная физическая подготовка в волейболе.	Тактика нападения: индивидуальные действия – без мяча и с мячом; групповые действия - взаимодействия игроков первой и второй линии Тактика защиты: стойки и передвижения защитника, выбор места, способы приёма мяча и определение направления атакующего удара после блокирования Методика обучения тактики на различных этапах обучения. Теоретические предпосылки. Организационно-методические указания. Основные ошибки.	2



4	4.1	Правила игры и методика судейства соревнований по волейболу. Организация и проведение соревнований по волейболу. Отбор спортсменов.	Теоретическая и физическая подготовка судей. Жестикуляция судей. Значение и виды соревнований по волейболу. Группировка соревнований. Организация и планирование соревнований. Тестирование для проведения отбора в группы по волейболу.	2
---	-----	---	--	---

### 3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

Модуль	Номер раздела	Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной деятельности	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Вступление в Международную федерацию волейбола (ФИВБ). Участие советских волейболистов в международных соревнованиях. Выступления советских волейболистов на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. Развитие волейбола в Забайкалье Признаки и виды классификации, систематики в волейболе. Требования к терминам. Основные термины и условные обозначения при записях. Связь классификации, систематики и терминологии. Единая спортивная классификация, ее значение и этапы развития. Научные основы классификации.	Реферат Подготовка электронной презентации Словарь	14
2	2.1	Передачи, подачи,	Проведение разминки и	30

		<p>нападение. блокирование. Особенности современной техники игры и тенденции к дальнейшему ее развитию. Общая физическая подготовка в волейболе: ОРУ с предметами и без, акробатические упражнения, прыжки, бег.</p>	<p>инструктажа по т/б Составление таблицы</p>	
3	3.1	<p>Командные действия в нападении – через связующего игрока передней линии и связующего игрока, выходящего с задней линии Командные действия в защите – система игры «углом вперед» и «углом назад» Специальная физическая подготовка в волейболе: развитие специальных физических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость).</p>	<p>Составление конспекта занятия Проведение фрагмента тренировочного занятия</p>	30
4	4.1	<p>Материально – техническое обеспечение соревнований Методика судейства. Команды и игровые положения. Способы розыгрыша соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Составление календаря игр. Жеребьевка. Таблица результатов соревнований. Оценка и учет результатов.</p>	<p>Разработка положения и программы соревнований Итоговый тест Сдача технических нормативов по волейболу</p>	20

**4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

### Фонд оценочных средств

## **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **5.1. Основная литература**

#### **5.1.1. Печатные издания**

1. Волейбол : учеб. для ин-тов. физ. культуры / под ред. Ю.Н. Клещева, А. Г. Айриянца. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.: ил.
2. Железняк, Ю.Д. Волейбол : учеб. для ин-тов физ. культуры / Ю. Д. Железняк, А. В. Ивойлов. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - 239 с.: ил. - ISBN 5-278-00325-1: 3-50.
3. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства : учеб. пособие / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 4-е изд., стер. - Москва: Академия, 2010. - 400 с. - (Высшее проф. образование). - ISBN 978-5-7695-7051-3: 338-80.
4. Волейбол в системе подготовки учителей физической культуры : учеб.-метод. пособие. - Чита: ЗабГГПУ, 2007. - 139 с. - ISBN 978-5-85158-396-4: 134-00.

#### **5.1.2. Издания из ЭБС**

1. Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире [Текст] : материалы XIX Студенч. науч.-практ. конф. (г. Чита, 18 мая 2017г.) / отв. ред. Е.Г. Фоменко. - Чита: ЗабГУ, 2017. - 107 с. - 107-00.

### **5.2. Дополнительная литература**

#### **5.2.1. Печатные издания**

1. Подготовка и повышение квалификации судей по волейболу : учеб. -метод. комплекс. - Чита: ЗабГПУ, 2001. - 16 с. - 7-00.
2. Федорова М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика: учеб. Пособие. В 2 ч. Ч. 1: Теория спортивной тренировки/ М.Ю. Федорова. – Чита: ЗабГУ, 2014. – 202 с.
3. Федорова М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика: учеб. пособие. В 2 Ч. 2: Практические основы спортивной тренировки/ М.Ю. Федорова, Е.И. Овчинникова. – Чита: ЗабГУ, 2014. – 237 с.

#### **5.2.2. Издания из ЭБС**

1. Завьялова, Татьяна Александровна. Теория и методика избранного вида спорта: Учебное пособие / Завьялова Татьяна Александровна; Шивринская С.Е. - отв. ред. - 2-е изд. - Computer data. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 247. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-04908-4: 1000.00. <https://www.biblio-online.ru/book/772F5F4E-1954-46EB-BEF9-B69A5FE2F22F>

### **5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

Название	Ссылка
<p>Поисковая система «Яндекс» Поисковая систем Google (Россия) Поисковая система «Рамблер» Каталог «Образовательные ресурсы сети Интернет для общего образования» Сайт Министерства образования и науки РФ Сайт Рособразования Российский общеобразовательный портал Каталог учебных изданий, оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования Федеральный образовательный портал–учебные и учебно-методические материалы по дисциплинам. Российская государственная библиотека - учебные и учебно-методические материалы по различным направлениям Единое окно доступа к образовательным ресурсам Электронная библиотека Гумер. Муниципальное объединение библиотек Электронная библиотека Российская национальная библиотека Публичная электронная библиотека Справочная система Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. Теория и практика физической культуры (журнал) Культура физическая и здоровье (журнал) Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (журнал) Физическая культура в школе (журнал) газета "Спорт в школе" газета "Здоровье детей"</p>	<p><a href="http://www.yandex.ru">http://www.yandex.ru</a></p>

## 6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

- 1) Google Chrome

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

<p>Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной</p>	<p>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</p>
--	--

работы обучающихся	
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закреплённой расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения лабораторных занятий	
Учебные аудитории для промежуточной аттестации	
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закреплённой расписанием по кафедре
Учебные аудитории для текущей аттестации	

## 8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Методические рекомендации по изучению дисциплины «Теория и методика обучения волейболу» предназначены для организации процесса изучения студентами теоретических и практических материалов дисциплины, а также для повышения эффективности самостоятельного изучения.

Занятия организуются в традиционных для вуза формах - лекции, практические занятия, самостоятельная работа. Для студентов заочной формы обучения большая часть часов отводится на самостоятельное изучение дисциплины.

Организация учебного процесса предусматривает лекционный курс, практические занятия и самостоятельную работу студентов. Лекция. Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь.

Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на лабораторном занятии.

Перед посещением лекции необходимо ознакомиться с ее темой и содержанием. После того, как лекция прослушана, нужно проработать вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение. После каждой лекции помещены вопросы, ответы на которые помогут студентам проконтролировать себя, показать, насколько они хорошо и глубоко усвоили материал. На некоторые вопросы достаточно устного ответа, но некоторые надо законспектировать ответ. Лабораторное занятие. При подготовке к лабораторному занятию следует ознакомиться с вопросами, относящимися к теме данного занятия, тщательно проработать материал, изложенный на лекциях, а также материал, имеющийся в учебных пособиях и других источниках, рекомендуемых преподавателем.

На лабораторном занятии нужно внимательно следить за процессом обсуждения вопросов темы занятия и активно участвовать в их решении, чтобы лучше понять и запомнить основные положения и выводы, вытекающие из обсуждения, сделать соответствующие записи в тетради.

Для успешной подготовки к зачету в первую очередь необходимо ознакомиться с примерными вопросами для зачета. Повторив теоретический материал по учебникам,

внимательно просмотрите записи, сделанные при прослушивании лекций, подготовке к лабораторным занятиям. Обратит особое внимание на выводы и обобщения, сделанные в ходе лабораторных занятий.

Методические указания по организации самостоятельной работы. В связи с ограниченным количеством аудиторных часов на изучение дисциплины, часть общего объема часов изучается студентами самостоятельно под руководством преподавателя.

Разработчик/группа разработчиков:  
Анастасия Александровна Люлицина

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.