

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»



УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор БГПУ

С.И.Коптева

2019 г

Регистрационный № УД-23-01-138-2019 уч.

**ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(Волейбол)**

**Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для специальности:**

1-03 02 01 Физическая культура

1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная
деятельность

2019 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования I ступени Республики Беларусь по специальности 1-03 02 01 "Физическая культура", утвержденного 30 августа 2013 г., регистрационный № 88 и учебного плана по специальности 1-03 02 01 "Физическая культура", специализации 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность

СОСТАВИТЕЛИ:

С.А.Глинский, преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования "Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка";

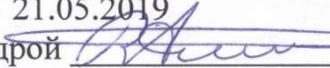
РЕЦЕНЗЕНТЫ:

В.Я.Борисов, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Минский государственный лингвистический университет», доцент;

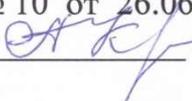
А.Р.Борисевич, доцент кафедры теории и методики физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»; кандидат педагогических наук; доцент.

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой спортивно-педагогических дисциплин
протокол № 12 от 21.05.2019

Заведующий кафедрой  В.И.Алешкевич

Советом факультета физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» протокол № 10 от 26.06.2019

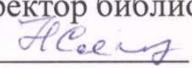
Председатель  А.Н.Касперович

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.

Методист учебно - методического
отдела БГПУ

 Е.А.Кравченко

Директор библиотеки

 Н.П.Сятковская

Пояснительная записка

Учебная программа учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства (волейбол)» (далее – ПСМ (волейбол)) разработана для студентов учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», обучающихся по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура», специализации 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность в соответствии с образовательным стандартом первой ступени высшего образования и учебным планом специальности, и рассматривается как неотъемлемая часть учебного процесса.

Программа дисциплины ПСМ (волейбол) предусматривает изучение студентами основ теории и практики волейбола.

Цель дисциплины: формирование у студентов профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для проведения занятий по волейболу.

В процессе изучения ПСМ (волейбол) должны решаться следующие **задачи:**

- воспитать высокие моральные, волевые, физические качества;
- совершенствовать технико-тактические действия в волейболе;
- овладеть профессиональными навыками, знаниями и умениями в вопросах организации и проведения учебно-тренировочного процесса на основе глубоких знаний теории и методики спортивной тренировки;
- совершенствовать спортивное мастерство в целях улучшения результатов и выполнение нормативных требований по спортивной подготовке;
- поддерживать высокую работоспособность на протяжении всего периода обучения.

Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста с высшим образованием, связь с другими учебными дисциплинами

Изучение учебной дисциплины ПСМ (волейбол), (тема «Планирование учебного, учебно-тренировочного процесса в волейболе») осуществляется в тесной взаимосвязи с учебной дисциплиной «Теория и методика физической культуры» (тема «Планирование, контроль, учет в физическом воспитании»).

В дальнейшем знания учебной дисциплины ПСМ (волейбол), будут востребованы при освоении программы педагогической практики в учреждениях общего среднего образования.

Данная программа сочетает компетентностный подход в обучении с использованием современных инновационных педагогических технологий. Особое внимание уделяется формированию у студентов практических навыков и умений, отвечающих задачам профессиональной подготовки и дальнейшей педагогической деятельности, развитие творческого потенциала выпускника.

Учебный процесс со студентами проводится в форме учебно-тренировочных занятий, теоретический раздел программы излагается в виде

бесед преподавателя в процессе практических занятий, а также самостоятельным изучением студентами специальной литературы. Судейская практика предусматривает совершенствование навыков в организации и проведению соревнований по волейболу.

Требования к освоению учебной дисциплины ПСМ (волейбол) в соответствии с образовательными стандартами:

Профессиональная компетентность будущего специалиста определяется в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего образования. Изучение учебной дисциплины ПСМ (волейбол) должно обеспечить формирование у студентов академических, социально-личностных и профессиональных компетенций.

Требования к академическим компетенциям

Студент должен:

- АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.
- АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.
- АК-3. Владеть исследовательскими навыками.
- АК-4. Уметь работать самостоятельно.
- АК-5. Быть способным порождать новые идеи (обладать креативностью).
- АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.
- АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером.
- АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.
- АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

Требования к социально-личностным компетенциям

Студент должен:

- СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.
- СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.
- СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.
- СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.
- СЛК-5. Быть способным к критике и самокритике.
- СЛК-6. Уметь работать в команде.
- СЛК-8. Формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию.
- СЛК-9. Уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм.
- СЛК-11. Проявлять инициативу, в том числе в нестандартных ситуациях.

Требования к профессиональным компетенциям:

Студент должен быть способен:

Образовательная деятельность

- ПК-1. Формировать физическую культуру личности.

- ПК-2. Формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение.

- ПК-3. Воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности.

- ПК-4. Формировать в процессе физического воспитания у занимающихся систему научных знаний, двигательных умений, навыков и готовность к их использованию в различных сферах человеческой деятельности.

Научно-методическая деятельность

- ПК-5. Осваивать и использовать современные научно обоснованные методики физического воспитания.

- ПК-6. Работать с научно-методической литературой.

- ПК-7. Планировать, организовывать, контролировать и корректировать процесс физического воспитания.

- ПК-8. Проводить и контролировать разные формы занятий физическими упражнениями.

- ПК-9. Выбирать и использовать средства и методы физической культуры.

Педагогическая деятельность

- ПК-10. Планировать уроки и другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, а также возрастных, половых особенностей, психофизических возможностей и физической подготовленности.

- ПК-11. Организовывать и проводить разнообразные формы занятий физическими упражнениями.

- ПК-12. Использовать приемы формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями.

- Организационно-управленческая деятельность

- ПК-22. Осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, физкультурно-оздоровительной и коррекционно-восстановительной деятельности.

- ПК-23. Работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами.

- ПК-24. Составлять методическую, планирующую и отчетную документацию по установленным формам.

- ПК-25. Анализировать и оценивать собранные данные.

- ПК-26. Взаимодействовать со специалистами смежных профилей.

- ПК-27. Вести переговоры с другими заинтересованными участниками.

- ПК-29. Пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций.

- Научно-исследовательская деятельность

- ПК-31. Квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры и спорта.

- ПК-32. Использовать в процессе научных исследований в области физической культуры знания смежных дисциплин.

- ПК-33. Готовить научные статьи, рефераты, информационные сообщения и др.

- ПК-34. Разрабатывать методики коррекции и восстановления с учетом результатов научно-исследовательских работ.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- ПК-35. Нормировать и контролировать физическую нагрузку.

- ПК-36. Организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

- ПК-37. Организовывать активный отдых средствами физической культуры и спорта.

- ПК-38. Обеспечивать безопасное проведение занятий физическими упражнениями.

- ПК-39. Осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни.

В результате изучения дисциплины «Повышение спортивного мастерства» выпускник должен **знать:**

- основные принципы планирования;

- методику проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу;

- требования к технике безопасности во время занятий и соревнований по волейболу;

- средства физической, технической, тактической подготовки в волейболе;

уметь:

- контролировать, оценивать и анализировать основные показатели подготовленности спортсмена в волейболе;

- организовывать и осуществлять учебно-тренировочный процесс в волейболе;

- проявлять приобретенную подготовленность в соревновательной деятельности;

- организовывать и проводить соревнования по волейболу;

владеть:

- методикой использования средств физического воспитания в волейболе;

- особенностями методики применения упражнений в зависимости от уровня и возраста занимающихся;

- современными подходами применения средств волейбола в оздоровительных целях;

- методикой проведения занятий с детьми;

- владеть методикой проведения занятий на открытом воздухе;

- методикой оказания первой помощи при спортивных травмах.

Объем учебно-тренировочных занятий составляет 714 часов. Учебным планом предусмотрено следующее распределение часов по годам обучения: 1-ый курс – 210 часов, 2-ой курс – 192 часа, 3-й курс – 162 часа, 4-й курс – 150 часов.

В первом-восьмом семестрах по дисциплине проводятся зачеты.

Распределение аудиторных часов по видам занятий и семестрам на дневной форме получения образования:

Семестры	Всего аудиторных часов	Практические занятия	Текущая аттестация
I	108	108	Зачет
II	102	102	Зачет
III	108	108	Зачет
IV	84	84	Зачет
V	108	108	Зачет
VI	54	54	Зачет
VII	84	84	Зачет
VIII	66	66	Зачет
Всего	714	714	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел I ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1.1. История возникновения и развития волейбола

Развитие волейбола как вида спорта. Краткий исторический обзор. Характеристика современного состояния волейбола, уровень спортивных достижений в Республике Беларусь, успехи отечественных волейболистов на международной арене, Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Перспективы развития волейбола.

Тема 1.2. Гигиена. Врачебный контроль. Техника безопасности.

Гигиенические требования к проведению занятий по волейболу. Режим дня спортсмена. Содержание и роль врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Самоконтроль спортсмена. Массаж. Самомассаж. Техника безопасности и профилактика травматизма.

Тема 1.3. Тактико-технические действия.

Основы обучения и тренировки в волейболе. Общая и специальная физическая подготовка волейболиста. Игровые приемы: стойки, перемещения, прыжки, остановки, фаза разбега, ударные движение, приземление, передача мяча сверху и снизу, прием мяча снизу, подача, нападающий удар, блокирование, индивидуально-командные действия и их разновидности.

Тема 1.4. Организация соревнований и правила их проведения

Судейство. Виды соревнований. Основные организационные вопросы. Правила соревнований. Права и обязанности судейской коллегии. Единая спортивная классификация Республики Беларусь.

Тема 1.5. Основы спортивной тренировки в волейболе

Общие основы методики обучения и тренировки. Основные принципы обучения. Понятие о структуре и содержании занятия. Решение воспитательных задач в учебно-тренировочном процессе. Основные принципы спортивной тренировки и ее планирование, организация, контроль и учет.

Раздел II ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей организма, укрепление сердечнососудистой, дыхательной систем организма, опорно-двигательного аппарата, путем использования

различных упражнений общефизической и специальной физической подготовки.

Общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие общей выносливости, силовые и координационные упражнения, а также упражнения для повышения подвижности в суставах. Упражнения для развития силы рук и ног, ловкости, прыгучести, гибкости и быстроты. Использование подвижных и спортивных игр (баскетбол, футбол, ручной мяч), а также элементов легкой атлетики, акробатики и гимнастики.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития выносливости, быстроты, силы и ловкости. Специальные упражнения для развития координации, скоростно-силовых качеств, специальной гибкости, прыгучести.

Раздел III ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 3.1. Техника стоек, перемещений и передач мяча

Стойки: низкая, средняя и высокая. Перемещения шагом, бегом, приставными шагами, прыжки в различных направлениях. Передачи мяча двумя руками сверху: перед собой, над собой и за голову, в прыжке.

Передачи мяча двумя руками снизу: перед собой, над собой, за голову.

Тема 3.2. Техника подач мяча

Нижние подачи: прямая и боковая. Верхняя подача: прямая и боковая. Подача мяча «на силу», подача в прыжке, «планирующая».

Тема 3.3. Техника нападающих ударов

Разбег, прыжок, замах на удар, ударное движение, приземление. Нападающие удары: прямой, с переводом, с короткой передачей.

Тема 3.4. Техника блокирования

Стойка при блокировании, перемещение при блокировании, прыжок с выносом рук над сеткой, приземление. Одиночное и групповое блокирование.

Тема 3.5. Техника защитных действий

Способы приема подач. Стойки и перемещения при приеме подач и нападающих ударов, блокирование, страховка.

Раздел IV ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 4.1. Тактика нападения

Тактика подач: на точность, на слабого игрока. Нападающие удары в различные зоны, прорывы одиночного и группового блока, с первой и со

второй передачи после различных комбинаций: «волна», «крест», «эшелон», первым и вторым темпом, скидкой.

Тема 4.2. Тактика защиты

Блокирование зон, ловящий блок. Блокирование: одиночное, групповое, уступом, со сменой мест блокирующих. Игра в защите: выбор места за блоком, выбор способа приема мяча. Игра в защите: с тремя игроками, принимающими подачи и с двумя игроками, углом вперед и углом назад.

Страховка: из зоны нападения и зоны защиты. Командно-тактические действия с игроком «либеро».

Раздел V ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 5.1. Формирование мотиваций к занятиям волейбола.

Формирование личностных качеств: морально-волевых, нравственных, способность к самосовершенствованию и самоконтролю, лидерству, формирование индивидуальности.

Развитие и совершенствование таких процессов как восприятие, мышление, представление, память, концентрация и внимание. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Раскрытие понятий: реакция выбора позиции, «мышечное чувство», «чувство пространства».

Тема 5.2. Воспитание дисциплины.

Воспитание у волейболистов сознательной дисциплины, выдержки, коллективизма, воли к победе для успешного учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Раздел VI ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 6.1. Двухсторонняя игра.

Учебные двухсторонние игры (6х6) и с уменьшенным составом (экспертная оценка технико-тактических действий).

Тема 6.2. Соревновательная деятельность.

Участие каждого занимающегося не менее чем в 12 играх внутри факультетских соревнований в год.

Тема 6.3. Практика судейства.

Практика судейства на учебно-тренировочных занятиях и внутри факультетских соревнованиях в качестве первого судьи, второго судьи, секретаря и судьи на линии.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Повышение спортивного мастерства (Волейбол)»

Номер раздела, темы	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов		Управляемая самостоятельная работа	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия			
1	2	3	4	5	8	9
1 семестр						
1	РАЗДЕЛ I Теоретическая подготовка		56			
1.1	Тема 1.1 История возникновения и развития волейбола		8		2[о] 4[д]	опрос
1.1.1	1. Развитие волейбола как вида спорта. Краткий исторический обзор. 2. Характеристика современного состояния волейбола.		4		4[о] 4[д]	Защита результатов учебных занятий
1.1.2	1. Уровень спортивных достижения в Республике Беларусь, успехи отечественных волейболистов на международной арене, Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. 2. Перспективы развития волейбола.		4		2[о] 4[д]	Защита результатов учебных занятий
1.2	Тема 1.2 Гигиена. Врачебный контроль. Техника безопасности		16			

1.2.1	Гигиенические требования к проведению занятий по волейболу. Режим дня спортсмена.		4		2[о] 4[д]	Защита результатов учебных занятий
1.2.2	Содержание и роль врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом.		4			Защита творческих заданий
1.2.3	Самоконтроль спортсмена. Массаж. Самомассаж.		4		4[о] 4[д]	Защита творческих заданий
1.2.4	Техника безопасности и профилактика травматизма.		4			опрос
1.3	Тема 1.3 Тактико-технические действия		12		2[о] 4[о] 4[д]	
1.3.1	1. Основы обучения и тренировки в волейболе. 2. Общая и специальная физическая подготовка волейболиста.		4			
1.3.2	Игровые приемы (стойки, перемещения, прыжки, остановки, фаза разбега, ударные движения, приземления, передачи мяча сверху и снизу, прием мяча снизу, подача, нападающий удар и блокирование).		4			Практическое выполнение
1.3.3	Индивидуально-командные действия и их разновидности.		4			
1.4	Тема 1.4 Организация соревнований и правила их проведения		10		2[о] 4[о] 4[д]	Защита результатов учебных занятий
1.4.1	Судейство. Виды соревнований. Основные организационные вопросы.		4			опрос
1.4.2	Правила соревнований. Права и обязанности судейской коллегии.		4			опрос
1.4.3	Единая спортивная классификация Республики Беларусь.		2		7[д]	Защита результатов учебных занятий
1.5	Тема 1.5 Основы спортивной тренировки в волейболе		10		2[о] 5[о] 4[д]	

1.5.1	Общие основы методики обучения и тренировки. Основные принципы обучения. Понятия о структуре и содержании занятия.		4			Защита результатов учебных занятий
1.5.2	Решение воспитательных задач в учебно-тренировочном процессе.		2			опрос
1.5.3	Основные принципы спортивной тренировки и ее планирование, организация, контроль и учет.		4			Защита результатов учебных занятий
2.	РАЗДЕЛ II Физическая подготовка				2[о] 4[о] 4[д]	
2.1	Тема 2.1 Общая физическая подготовка					Практическое выполнение
2.1.1.	Повышения уровня общефункциональной и общедвигательной подготовленности с использованием: общеразвивающих упражнений.		8			Составление комплексов упражнений
2.1.2	Упражнения общего воздействия.		8			Практическое выполнение
2.1.3	Общеразвивающие упражнения в парах.		8		2[о]	Составление комплексов упражнений
2.1.4	Упражнения на развитие общей выносливости (кроссовая подготовка и плавание, лыжные гонки и т.д.).		8			Практическое выполнение
2.1.5	Специальные легкоатлетические упражнения.		8		5[о] 7[д]	Составление комплексов упражнений
2.1.6	Силовые упражнения на тренажерах.		8			Практическое выполнение
2.1.7	Скоростно-силовые упражнения на тренажерах.		4			Составление комплексов упражнений

	Всего в 1 семестре		108			Зачет
2 семестр						
	Тема 2.1 Общая физическая подготовка		56		2[o] 4[o] 4[д]	Защита результатов учебных занятий
2.1.8	Упражнения для развития силы рук и ног, ловкости, прыгучести, гибкости и быстроты.		8			Практическое выполнение
2.1.9	Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», «Третий лишний».		8		1[o] 3[o]	
2.1.10	Спортивные игры: баскетбол.		8		1[o] 3[o]	Практическое выполнение
2.1.11	Спортивные игры: футбол.		8		1[o] 3[o]	
2.1.12	Спортивные игры: ручной мяч.		8		1[o] 3[o]	
2.1.13	Спортивные игры и подвижные игры		8		1[o] 3[o]	Практическое выполнение
2.1.14	Элементы акробатики и гимнастики (кувырки, перекаты, выпады, шпагаты и т.д.).		8			
2.2	Тема 2.2 Специальная физическая подготовка		46		2[o] 4[o] 4[д]	Практическое выполнение

2.2.1	Развитие специальных физических качеств: динамической силы мышц верхних и нижних конечностей (упражнения с отягощениями (мешок с песком, штанга), броски набивного мяча от груди).		8		7[д]	Защита результатов учебных занятий
2.2.2	Развитие быстроты реакции и быстроты перемещений на короткие отрезки (соревнования в беге на 20-30м, бег с остановками и изменением направления)		8		2[о] 5[о] 7[д]	Практическое выполнение
2.2.3	Развитие акробатической ловкости и ловкости движений в безопорном положении (перекаты на спину, на бок, прыжки вперед (в полете) с прогибанием туловища и опусканием рук вниз до упора согнув руки с приземлением на грудь с перекатом на живот).		8			
2.2.4	Развитие прыгучести и прыжковой выносливости (прыжки из глубокого приседа через препятствия, прыжки-многоскоки у щита с прикосновением на максимальной для занимающегося высоте).		8		5[о] 7[д]	Практическое выполнение
2.2.5	Развитие амортизационных свойств пальцев, кисти рук и подвижности рук в плечевых суставах (сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, сжимание резинового кольца кистями рук).		8		4[о] 5[о] 7[д]	
2.2.6	Развитие быстроты перемещений на короткие отрезки (бег на 30-60м, челночный бег и его разновидности)		4		2[д]	Практическое выполнение
2.2.7	Развитие прыжковой выносливости (напрыгивание на тумбу).		2			
	Всего в 2 семестре		102			Зачет
3 семестр						

3	РАЗДЕЛ III Техническая подготовка					
3.1	Тема 3.1 Техника стоек, перемещений и передач мяча		108		2[о] 4[о] 4[д]	Защита результатов учебных занятий
3.1.1	Стойки игрока: низкая, средняя, высокая. Передвижения в ходьбе, беге, их разновидности, передвижения приставным, широким и коротким шагом, передвижения лицом, боком и спиной вперед. 1.Выполнение перемещений медленно, по частям, с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. 2.Броски и ловля набивного мяча: во время перемещения, после остановки различными способами, после остановки и поворота, с последующим падением.		8			Практическое выполнение
3.1.2	Прыжки в различных направлениях. Прыжки с выпрыгиванием и приземлением на обе ноги, прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. 1.Прыжок толчком двумя ногами с места, взлет вертикальный. 2.То же после перемещений и остановки. 3.То же с поворотом на 90 ⁰ ,180 ⁰ и 360 ⁰ . 4.Прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в один, два шага. Падение в правую и левую сторону на бедро и туловище с места и с шага. Падение назад с перекатом на спину.		8		2[о] 5[о] 7[д]	Практическое выполнение
3.1.3	Изучение, закрепление и совершенствование техники передачи мяча: сверху двумя руками над собой, сверху двумя руками перед собой, сверху двумя руками за голову, сверху двумя руками в сторону, сверху двумя руками в прыжке.		8		4[о] 5[о] 2[д]	Защита результатов учебных занятий
3.1.4	Изучение, закрепление и совершенствование техники передачи сверху двумя руками в парах, в тройках, сверху двумя руками с переменной		8			

	мест и с продвижением вперед-назад.					
3.1.5	Изучение, закрепление и совершенствование передачи мяча: снизу двумя руками над собой, снизу двумя руками перед собой, снизу двумя руками в сторону, за голову. 1.Передачи над собой на месте, с изменением высоты и исходного положения, во время перемещений и после перемещения и остановки. 2.Сочетание передач: в стену, над собой и поворот кругом; передачи в стену, стоя спиной к ней, снова поворот кругом и передача в стену и т.д. 3.Передачи в парах на месте, стоя лицом и спиной к партнеру (с изменением высоты передачи и расстояния между партнерами).		8		2[о] 7[д]	Практическое выполнение
3.1.6	Изучение, закрепление и совершенствование техники передачи двумя руками в парах, снизу двумя руками с переменной мест и с продвижением вперед-назад.		8			
3.1.7.	Изучение, закрепление и совершенствование техники приема мяча двумя руками сверху после подачи.		8		5[о] 2[д]	Защита результатов учебных занятий
3.1.8	Изучение, закрепление и совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу в падении вправо и влево.		8			
3.1.9	Изучение, закрепление и совершенствование техники приема мяча снизу одной рукой в падении вперед, в сторону.		8			Практическое выполнение
3.1.10	Игра ногой и другими частями тела. Передачи одной или двумя руками, снизу с падением-перекатом на спину, передача мяча одной рукой снизу с опорой на руки и падением-перекатом на грудь-живот.		8		2[о] 4[д]	Защита результатов учебных занятий
3.1.11	Изучение, закрепление и совершенствование техники стоек, перемещений и передач мяча.		4			Практическое выполнение

3.1.12	Изучение, закрепление и совершенствование техники передачи двумя руками в тройках, снизу двумя руками с переменной мест и с продвижением вперед-назад.		8			
3.1.13	Изучение, закрепление и совершенствование техники приема мяча отскочившего от сетки (одной рукой), отскочившего от сетки (двумя руками снизу, сверху).		8		2[о] 5[о] 7[д]	Практическое выполнение
3.1.14	Изучение, закрепление и совершенствование техники приема мяча отскочившего от сетки (двумя руками снизу, сверху).		8		2[о] 4[д]	Защита результатов учебных занятий
	Всего в 3 семестре		108			Зачет
4 семестр						
3.2	Тема 3.2 Техника подач мяча		84		2[о] 4[о] 4[д]	Защита результатов учебных занятий
3.2.1	Изучение, закрепление и совершенствование техники подачи мяча: нижней прямой подачи с места, нижней прямой с шагом.		8			Практическое выполнение
3.2.2	Изучение, закрепление и совершенствование техники нижней боковой, верхней боковой подачи.		8		4[д]	Защита результатов учебных занятий
3.2.3	Изучение, закрепление и совершенствование техники верхней прямой подачи – «планирующей».		8			Практическое выполнение
3.2.4	Изучение, закрепление и совершенствование техники верхней боковой подачи – «планирующей».		8			
3.2.5	Изучение, закрепление и совершенствование техники верхней прямой подачи .		8		4[о]	Практическое выполнение

3.2.6	Изучение, закрепление и совершенствование техники верхней прямой подачи на силу.		8			
3.2.7	Изучение, закрепление и совершенствование техники подачи избранными способами.		8		5[о]	Защита результатов учебных занятий
3.2.8	Изучение, закрепление и совершенствование техники прямой верхней подачи с тактической реализацией в зоны 1,6,5.		8			Практическое выполнение
3.2.9	Изучение, закрепление и совершенствование техники верхней прямой подачи в прыжке.		8		2[о] 5[о]	Защита результатов учебных занятий
3.2.10	Изучение, закрепление и совершенствование техники прямой верхней подачи в прыжке с тактической реализацией в зоны 1,6,5.		8		4[д]	Практическое выполнение
3.2.11	Изучение, закрепление и совершенствование техники подачи по заданию.		4			
	Всего в 4 семестре		84			Зачет
5 семестр						
3.3	Тема 3.3 Техника нападающих ударов		108			
3.3.1	Согласованности движений – разбег, прыжок, замах. Нападающий удар, ударное движение, приземление.		4		2[о] 5[о]	Практическое выполнение
3.3.2	Изучение, закрепление и совершенствование техники прямого нападающего удара.		8			
3.3.3	Изучение, закрепление и совершенствование техники нападающего удара с переводом.		4		2[о] 7[д]	Защита результатов учебных занятий
3.3.4	Изучение, закрепление и совершенствование техники прямого нападающего удара с короткой передачи.		8			Практическое выполнение

3.3.5	Изучение, закрепление и совершенствование техники прямого нападающего удара со второй линии.		4			
3.3.6	Изучение, закрепление и совершенствование техники прямого нападающего удара из зоны 3 с передачи из зоны 3.		8		4[о] 5[о] 4[д]	Практическое выполнение
3.3.7	Изучение, закрепление и совершенствование техники прямого нападающего удара из зоны 4 с передачи из зоны 2.		4			Практическое выполнение
3.3.8	Изучение, закрепление и совершенствование техники прямого нападающего удара из зоны 3 и 4 с передачи мяча из зоны 2.		8			
3.3.9	Изучение, закрепление и совершенствование техники прямого нападающего удара из зоны 3 с передачи из зоны 2.		4		2[о]	Практическое выполнение
3.3.10	Изучение, закрепление и совершенствование техники прямого нападающего удара с задней линии из зоны 5 и 1.		8			Защита результатов учебных занятий
3.3.11	Изучение, закрепление и совершенствование техники прямого нападающего удара с задней линии из зоны 6.		4		5[о] 7[д]	Практическое выполнение
3.3.12	Изучение, закрепление и совершенствование техники прямого нападающего удара из зоны 4 или 2 на точность в зоны 1,6,5 по заданию, полученному в момент выпрыгивания.		8			Защита результатов учебных занятий
3.4	Тема 3.4 Техника блокирования					
3.4.1	Согласованность движений при блокировании: стойки, перемещение, прыжок с выносом рук над сеткой, приземление.		4		5[о]	Практическое выполнение
3.4.2	Изучение, закрепление и совершенствование техники при блокировании: одиночного зонного с места, одиночного зонного после передвижения приставными шагами.		8		4[о] 5[о] 4[д]	Защита результатов учебных занятий
3.4.3	Изучение, закрепление и совершенствование техники одиночного ловящего блокирования с места, одиночного ловящего после передвижения приставными шагами.		8		2[о] 4[о] 4[д]	Практическое выполнение

3.4.4	Изучение, закрепление и совершенствование техники двойного зонного блокирования, двойного лоящего блокирования.		4			
3.4.5	Изучение, закрепление и совершенствование техники группового блокирования.		8		2[о] 5[о] 2[д]	Практическое выполнение
	Всего в 5 семестре		104			Зачет
6 семестр						
3.5	Тема 3.5 Техника защитных действий		54			
3.5.1	Изучение, закрепление и совершенствование техники защитных действий при приеме мяча снизу двумя руками после подачи.		8		2[о] 5[о] 7[д]	Практическое выполнение
3.5.2	Изучение, закрепление и совершенствование техники защитных действий при приеме мяча снизу двумя руками после подачи в падении вправо и влево.		8			Защита результатов учебных занятий
3.5.3	Изучение, закрепление и совершенствование техники защитных действий при приеме мяча одной рукой после подачи, при приеме мяча одной рукой в падении на бедро – бок после подачи и нападающего удара.		8		7[д]	Практическое выполнение
3.5.4	Изучение, закрепление и совершенствование техники приема мяча одной рукой в падении вперед (с перекатом на грудь и с последующим скольжением на груди – животе) после подачи и нападающего удара.		8		2[о] 5[о]	Защита результатов учебных занятий
3.5.5	Изучение, закрепление и совершенствование техники защитных действий при приеме мяча отскочившего от сетки, при игре ногой и другими частями тела.		8			
3.5.6	Изучение, закрепление и совершенствование техники защитных действий при приеме мяча снизу двумя руками после нападающего удара.		8		2[о] 5[о] 7[д]	Практическое выполнение

3.5.7	Изучение, закрепление и совершенствование техники защитных действий при одиночном и групповом блокировании.		4			
3.5.8	Страховки игроков передней и задней линии при всех технических действиях в защите.		2			
	Всего в 6 семестре		54			Зачет
7 семестр						
4	Раздел IV Тактическая подготовка				4[о] 5[о] 2[д]	Защита результатов учебных занятий
4.1	Тема 4.1 Тактика нападения		84			
4.1.1	Изучение, закрепление и совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении: - при передачах, - при подачах на точность, - при подачах на слабого игрока, - при подачах между двумя игроками (в зонах 6-1, 6-5), - при подачах на «вошедшего в игру».		8		2[о]	Практическое выполнение
4.1.2	Изучение, закрепление и совершенствование техники индивидуальных тактических действий: - при нападающих ударах в различные зоны, - при нападающем ударе-прорыве одиночного блока, - при нападающем ударе-прорыве группового блока, - при нападающих ударах по ходу.		4		5[о] 7[д]	Практическое выполнение
4.1.3	Изучение, закрепление и совершенствование техники индивидуальных тактических действий при нападающих ударах с переводом, скидкой.		4		2[о] 4[о] 2[д]	Защита результатов учебных занятий

4.1.4	Изучение, закрепление и совершенствование техники индивидуальных тактических действий: - при нападающих ударах с первой передачи, - при нападающих ударах со второй передачи, - при имитации передачи в прыжке, - при обманном нападающем ударе.		8		2[о]	Практическое выполнение
4.1.5	Изучение, закрепление и совершенствование групповых тактических действий между игроками задней и передней линии при игре связующего на передней линии.		8		7[д]	Практическое выполнение
4.1.6	Изучение, закрепление и совершенствование техники групповых тактических действий между игроками задней и передней линии при выходе связующего со второй линии.		8			
4.1.7	Изучение, закрепление и совершенствование техники групповых тактических действий игроков принимающих подачу и нападающий удар – с нападающим.		8		5[о]	Практическое выполнение
4.1.8	Изучение, закрепление и совершенствование техники групповых тактических действий нападающих с нападающими при имитации нападающего удара и передаче в прыжке партнеру.		8		2[о] 5[о]	Защита результатов учебных занятий
4.1.9	Комбинация при групповом взаимодействии «Волна».		4			Практическое выполнение
4.1.10	Комбинация при групповом взаимодействии «Эшелон».		4		4[о]	Практическое выполнение
4.1.11	Комбинация при групповом взаимодействии «Крест».		4			Практическое выполнение
4.1.12	Комбинация при групповом взаимодействии «Обратный крест».		4		2[о]	Практическое выполнение
4.1.13	Изучение, закрепление и совершенствование командных тактических действий: нападения со второй передачи игрока передней линии.		4			
4.1.14	Изучение, закрепление и совершенствование техники нападения со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке.		4		2[о] 5[о]	Практическое выполнение

					7[д]	
4.1.15	Изучение, закрепление и совершенствование техники нападения с первой передачи или с передней в прыжке.		4			
	Всего в 7 семестре		84			Зачет
8 семестр						
4.2	Тема 4.2 Тактика защиты		34			
4.2.1	Изучение, закрепления и совершенствование индивидуальных тактических действий в защите: при выборе места и способа приема мяча.		2		4[о] 5[о] 2[д]	Защита результатов учебных занятий
4.2.2	Изучение, закрепления и совершенствование индивидуальных тактических действий при выборе места и определение направления удара при блокировании.		4			Практическое выполнение
4.2.3	Изучение, закрепление и совершенствование групповых тактических действий: при взаимодействии игроков задней линии, при взаимодействии игроков передней линии.		2		2[о] 5[о] 7[д]	Защита результатов учебных занятий
4.2.4	Изучение, закрепление и совершенствование групповых тактических действий при взаимодействии игроков передней и задней линии между собой.		4			Практическое выполнение
4.2.5	Изучение, закрепление и совершенствование групповых тактических действий по системе игры в защите «в линию».		2			
4.2.6	Изучение, закрепление и совершенствование групповых тактических действий по системе игры в защите углом вперед.		4			
4.2.7	Изучение, закрепление и совершенствование групповых тактических действий по системе игры в защите углом назад.		2		4[о] 5[о] 4[д]	Практическое выполнение

4.2.8	Изучение, закрепление и совершенствование групповых тактических действий групповых при выполнении двойного блока.		2			
4.2.9	Изучение, закрепление и совершенствование групповых тактических действий при выполнении тройного блока.		4			
4.2.10	Изучение, закрепление и совершенствование групповых тактических действий при выполнении страховки из зоны защиты.		2		2[о] 5[о] 7[д]	Практическое выполнение
4.2.11	Изучение, закрепление и совершенствование групповых тактических действий при выполнении страховки из зоны нападения.		2			
4.2.12	Изучение, закрепление и совершенствование групповых тактических действий при взаимодействии с игроком «либеро».		4			
5	РАЗДЕЛ V Психологическая подготовка		8		2[о]	Защита результатов учебных занятий
5.1	Тема 5.1 Формирование мотиваций к занятиям волейболом Формирование личностных качеств: морально-волевых, нравственных, способность к самосовершенствованию и самоконтролю, лидерству, формирование индивидуальности.		4			
5.2	Тема 5.2 Воспитание дисциплины Воспитание у волейболистов сознательной дисциплины, выдержки, коллективизма, воли к победе для успешного учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.		4		7[д]	Защита результатов учебных занятий
6	РАЗДЕЛ VI Интегральная подготовка		24			
6.1	Тема 6.1 Двухсторонняя игра Учебные двухсторонние игры (6х6) и уменьшенным составам (экспертная оценка технико-тактических действий). 1.Использование игровых, соревновательных и специально-подготовительных упражнений волейбола (подвижные игры: «Два огня», «Мяч капитану», «Передал-садись», Точно в цель»; эстафета в передачах мяча различными способами, подачи на точность, нападающие удары из зон 4,2,3 различными способами на точность и т.д.).		8		5[о]	Практическое выполнение

6.2	Тема 6.2. Соревновательная деятельность Участие каждого занимающегося не менее чем в 12 играх внутри факультетских соревнований в год.		8		2[о] 4[о] 2[д]	Защита результатов учебных занятий
6.3	Тема 6.3. Практика судейства Практика судейства на учебно-тренировочных занятиях и внутри факультетских соревнованиях в качестве первого судьи, второго судьи, секретаря и судьи на линии.		8			
	Всего в 8 семестре		66			Зачет
	Итого:		714			

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основная литература

1. Власенко, Н. Э. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми раннего и старшего дошкольного возраста : 4–7 лет / Н. Э. Власенко. – 3-е изд. – Мозырь : Содействие, 2017. – 164 с.

2. Спортивные игры : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальностям физ. культуры, спорта и туризма / А. Г. Мовсесов [и др.]. – Минск : Респ. ин-т высш. шк., 2015. – 316 с.

3. Спортивные и подвижные игры и методика преподавания: в вопросах и ответах : учеб.-метод. пособие для студентов учреждений высш. образования / под ред. А. Г. Фурманова. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2018. – 184 с.

4. Физическая культура и здоровье: подвижные и спортивные игры : [волейбол, гандбол, баскетбол, футбол, настольный теннис] : пособие для учителей учреждений общ. сред. образования / под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск : Аверсэв, 2016. – 478 с.

5. Фурманов, А. Г. Волейбол : пособие / А. Г. Фурманов. – Минск : Современ. шк., 2009. – 228 с.

6. Шишкина, В. А. Подвижные игры для детей дошкольного возраста : пособие для педагогов учреждений дошко. образования / В. А. Шишкина, М. Н. Дедулевич. – Минск : Нац. ин-т образования, 2012. – 88 с.

Дополнительная литература

1. Беляев, А. В. Волейбол на уроке физической культуры : учеб.-метод. пособие / А. В. Беляев. – 2-е изд. – М. : Физкультура и спорт : Спорт-АкадемПресс, 2005. – 144 с.

2. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 181 с.

3. Виссел, Х. Баскетбол: шаги к успеху / Х. Виссел. – М. : АСТ : Астрель, 2009. – 240 с.

4. Волейбол : учеб. для студентов вузов физ. культуры / под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – М. : Спорт-АкадемПресс, 2002. – 372 с.

5. Жуков, М. Н. Подвижные игры : учеб. для студентов пед. вузов / М. Н. Жуков. – М. : Академия, 2002. – 160 с.

6. Игнатьева, В. Я. Теория и методика гандбола : учебник / В. Я. Игнатьева. – М. : Спорт, 2016. – 328 с.

7. Козырева, Л. В. Волейбол / Л. В. Козырева. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 168 с.

8. Костикова, Л. В. Баскетбол / Л. В. Костикова. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 176 с.

9. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения : учеб. пособие для студентов вузов / Д. И. Нестеровский. – 3-е изд. – М. : Академия, 2007. – 336 с.

10. Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–5 лет : пособие для педагогов дошкол. учреждений / Л. И. Пензулаева. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 111 с.

11. Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5–7 лет : пособие для педагогов дошкол. учреждений / Л. И. Пензулаева. – М. : ВЛАДОС, 2002. – 111 с.

12. Подвижные игры : практ. материал : учеб. пособие для студентов высш. и сред. спец. учеб. заведений физ. культуры / Л. В. Былеева [и др.]. – М. : Спорт-АкадемПресс, 2002. – 280 с.

13. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства : учеб. для студентов вузов / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 4-е изд., стер. – М. : Академия, 2010. – 400 с.

14. Теория и методика футбола : учебник / под общ. ред. В. П. Губы, А. В. Лексакова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Спорт, 2018. – 624 с.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для диагностики сформированных компетенций используются следующие основные средства: критериально-ориентированные тесты оценки теоретико-методологического уровня подготовки, контрольные тесты физической и технической подготовленности, итоговые результаты спортивной деятельности и другие средства диагностики.

Обязательным условием допуска студента к сдаче зачета является:

- выполнение требований теоретического и практического разделов программы по семестрам и курсам обучения;
- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма, а так же соответствующую теоретическую подготовленность студентов;
- выполнение контрольных нормативов по физической и технической подготовленности.

Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные и требования дифференцируются следующим образом:

- теоретический раздел проводится в виде сдачи зачета по темам учебной программы;
- методический раздел предполагает выполнение студентами практических заданий по организации и проведению занятий;
- практический раздел проводится в виде тестирования физической и двигательной подготовленности студентов.

Зачетные требования и контрольные нормативы разрабатываются методической комиссией кафедры, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения студентов на каждом курсе.

Для текущего контроля и самоконтроля знаний, умений и навыков студентов по учебной дисциплине ПСМ (волейбол) рекомендуется использовать следующий диагностический инструментарий:

- практическое выполнение упражнений;
- опрос;
- составление комплексов упражнений;
- защита результатов учебных заданий;
- зачет.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений, обучающихся; активизации учебно-познавательной деятельности студентов; формирование у студентов умений и навыков самостоятельного приобретения и обобщения знаний; формирование у студентов умений и навыков самостоятельного применения знаний на практике; саморазвитие и самосовершенствование студентов.

Самостоятельная работа реализуется через изучение теоретического материала (история развития, основы спортивной тренировки, организация и проведение соревнований и т.д.); выполнение заданий для совершенствования техники.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
по учебной дисциплине
«Повышение спортивного мастерства (волейбол)»

Знания студентов оцениваются после прохождения каждой темы в форме выполнения устных и практических заданий.

Итоговый зачет проводится в конце каждого семестра и включает следующие разделы:

1. Отношение к занятиям: посещение, активность на занятиях, знание теории и методики спортивной тренировки волейбола.

2. Владение умениями и навыками технических и тактических действий. Выполнение контрольных упражнений по технике и тактике волейбола.

3. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовленности, оценка результатов, соответствие нормативным требованиям.

4. Владение умениями и навыками проведения учебно-тренировочных занятий различного типа.

5. Участие в спортивных соревнованиях, организация и судейство соревнований.

НОРМАТИВЫ И ОЦЕНКА ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Поддача мяча, количество раз. Производится усложненным способом сверху два раза в зоны 1, 6, 5; оценивается из 10 баллов.

«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
6	6	6	5	5	4	3	3	2	1

«10» - поддача выполнена безупречно, усложненным способом;

«9» - поддача выполнена усложненным способом, но есть небольшие погрешности в технике выполнения;

«8» - поддача выполнена технически правильно, но мяч приземлился на линию, разделяющую зоны 1, 6, 5;

«7» - технически верно, но в одной попытке допущена ошибка (аут, сетка, антенна, заступ за лицевую линию);

«6» - небольшие погрешности в технике и одна допущенная ошибка;

«5» - две не поданные подачи при хорошем техническом исполнении;

«4» - три правильно поданных подачи при технически правильном исполнении;

«3» - три правильно поданных подачи при ошибках в техническом исполнении;

«2» - две подачи выполнены технически правильно;

«1» - одна правильно поданная подача.

2. Нападающий удар из зоны 4 или 2 на точность в зоны 1, 6, 5 по заданию, полученному в момент выпрыгивания (6 попыток), количество раз. Удар по мячу должен наноситься над верхним краем сетки без касания ее мячом.

«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
6	6	6	5	5	4	3	3	2	1

«10» - сильный нападающий удар выполнен технически безупречно;

«9» - сильный нападающий удар с небольшим отклонением в техническом исполнении;

«8» - два нападающих удара выполнены не сильно или сильный нападающий удар произведен в линию, разделяющую зоны 1, 6, 5;

«7» - одна ошибка (касание сетки, удар в аут, удар в зону, не обозначенную экзаменатором, удар в антенну) в исполнении нападающих ударов;

«6» - пять нападающих ударов выполнены не сильно, но технически правильно;

«5» - четыре нападающих удара выполнены технически правильно;

«4» - три нападающих удара выполнены технически правильно;

«3» - три нападающих удара выполнены не сильно и технически не правильно;

«2» - два нападающих удара выполнены технически правильно;

«1» - один нападающий удар выполнен технически правильно.

Участие в двусторонней игре (экспертная оценка технико-тактических действий в баллах)

Баллы	Оценка подачи	Оценка приема подачи	Оценка нападающего удара
1	Ни одной поданной подачи за игру	Игрок не принимает мяч и не владеет техникой исполнения	Игрок не владеет техникой и не перебивает мяч через сетку
2	Грубые ошибки в технике исполнения, за игру не подано 8 подач	Ошибки в технике исполнения и мяч после приема уходит в аут	Грубые ошибки (в фазе разбега, прыжка, ударном движении, приземлении), не попадание в площадку ни одного раза
3 ^{л*}	Грубые ошибки в технике исполнения, за игру не подано 7 подач	Ошибки в технике исполнения и мяч после приема уходит в аут. За игру не принято 5 подач	Ошибки в разбеге. За игру мяч после удара попадает в площадку 2 раза
4	Подача подается с тактической реализацией, но за игру не подано 6 подач	Ошибки в технике исполнения и мяч после приема уходит в аут. За игру не принято 4 подачи	Владеет техникой исполнения, но ошибки в согласовании движения рук и ног в фазе прыжка
5	Подача подается с тактической реализацией, но за игру не подано 5 подач	После приема игроком мяча сверху или снизу, связующий игрок выполняет вторую передачу снизу в площади нападения. За игру не принято 4 подачи	Владеет техникой исполнения, но несвоевременно выходит под мяч
6	Подача подается с тактической реализацией, но за игру не подано 4 подачи	После приема игроком мяча сверху или снизу, связующий игрок выполняет вторую передачу снизу в площади нападения. За игру не принято 3 подачи	Владеет техникой исполнения, но имеет ошибки в ударном движении по мячу

7	Подача подается с тактической реализацией, но за игру не подано 3 подачи	Принимает мяч и доводит его точно связующему игроку, но за игру не принято 2 подачи	Выполняет сильный и точный нападающий удар, но отсутствует захлестывающее движение кистью
8	Подача осуществляется усложненным способом (планирующая или в прыжке) с тактической направленностью, но за игру не подано 2 подачи	Своевременно и точно выходит под мяч, выполняет прием сверху или снизу и доводит мяч до связующего игрока, но за игру не принята одна подача	Выполняет сильный и точный нападающий удар, но отсутствует захлестывающее движение кистью, но при этом отсутствует акцентированное сопровождение удара туловищем
9	Подача осуществляется усложненным способом (планирующая или в прыжке) с тактической направленностью, но за игру не подано 1 подача	Своевременно и точно выходит под мяч, выполняет прием сверху или снизу и доводит мяч до связующего игрока, при этом все подачи приняты	Осуществляется сильный и технически безупречно выполненный нападающий удар, участвует в групповых тактических взаимодействиях на передней линии и владеет нападающим ударом с задней линии, но мяч перебивается с касанием сетки или блока
10	Подача осуществляется усложненным способом (планирующая или в прыжке) с тактической направленностью. Безупречно технически и тактически грамотно. Во время игры не потеряно ни одной подачи	Своевременно и точно выходит под мяч, выполняет прием сверху или снизу и доводит мяч до связующего игрока, при этом все подачи приняты. После приема организована комбинационная игра в нападении	Осуществляется сильный и технически безупречно выполненный нападающий удар, участвует в групповых тактических взаимодействиях на передней линии и владеет нападающим ударом с задней линии

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА

	Ю Н О Ш И									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1. Прыжок в длину с места, см	260	250	245	240	235	230	225	220	210	200
2. Челночный бег «елочка», 92 м/сек	24,3	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	27,5	28,0	28,5
3. Прыжок вверх с места толчком двух ног (3 попытки), см	71	70	68	65	63	60	58	55	53	50

	ДЕВУШКИ									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1. Прыжок в длину с места, см	220	215	210	200	190	180	175	170	165	160
2. Челночный бег «елочка», 92 м/сек	26,0	26,2	26,5	27,0	27,5	28,0	28,5	29,0	29,5	30,5
3. Прыжок вверх с места толчком двух ног (3 попытки), см	56	55	53	50	48	45	43	40	38	35

Примечание:

норматив челночный бег «елочка» выполняется на половине волейбольной площадки, боковые линии которой разделяются на три равные части. Старт и финиш на середине лицевой линии. Каждый раз возвращаясь к месту старта, студент бежит вначале к первой точке, расположенной в трех метрах от угла на правой боковой линии; затем ко второй точке, составляющей пересечение линий нападения и боковой; затем к третьей точке - на пересечении средней и боковой линий; далее также три раза, но к левой боковой линии.

**ПРОТОКОЛ СООТВЕТСТВИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

Название дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
Теория и методика физического воспитания	Кафедра теории и методики физического воспитания	Тема “Классификация физических упажнений” более подробно рассматривается в содержании дисциплины “Теория и методика физического воспитания» в разделе 2.6 «Средства ФВ»	Протокол № 13 от 19.06.2019