

**Религиозная организация – духовная образовательная организация  
высшего образования «Саранская духовная семинария  
Саранской и Мордовской Епархии Русской Православной Церкви»**

Подписано простой электронной подписью  
ФИО: Алексей Владимирович Зверев (Протоиерей)  
Должность: ректор  
Дата и время подписания: 20.06.2023 16:25:10  
Ключ: bbabbbdc-a4e3-46f3-8841-2b831c57141e

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор  
Протоиерей Алексей Зверев



« 15 » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.В.ДВ.06.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ВОЛЕЙБОЛ)**

Уровень высшего образования  
**Бакалавриат**

Направление подготовки  
**48.03.01 Теология**

Профиль подготовки  
**Православная теология**

Квалификация  
**бакалавр**

Форма обучения  
**Очная**

Саранск 2023

**Разработчик рабочей программы:**

Доцент кафедры  
церковно-практических  
дисциплин

канд. пед. наук, доцент

Романов В. П.

**Обсуждено на заседании**  
кафедры церковно-практических  
дисциплин

Заведующий кафедрой  
церковно-практических дисциплин

д-р филос. наук,  
доцент

«15» мая 2023 г.

протокол № 10

Елдин М. А.

**Рассмотрено на заседании**  
Научно-методического совета

«9» мая 2023 г.

протокол № 2

Председатель  
Научно-методического совета

канд. филос. наук,  
доцент

Сысуев Д. А.

**Утверждение обновления компонентов рабочей программы дисциплины**

№ п/п	Прилагаемый к рабочей программе документ, содержащий текст обновления	Решение кафедры		Подпись заведующего кафедрой	Фамилия И. О. заведующего кафедрой
		Дата	Номер прото- кола		
1.	Приложение № 1	«__»__ 20__ г.			
2.	Приложение № 2	«__»__ 20__ г.			
3.	Приложение № 3	«__»__ 20__ г.			
4.	Приложение № 4	«__»__ 20__ г.			

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи изучения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО .....	4
3. Требования к результатам освоения дисциплины .....	4
4. Содержание и структура дисциплины .....	5
4.1. Трудоемкость и виды учебных занятий по дисциплине.....	5
4.2. Тематическое планирование изучения дисциплины.....	6
4.3. Содержание дисциплины .....	13
4.4. Тематика занятий в интерактивной форме .....	27
4.5. Тематика занятий в форме практической подготовки обучающихся .....	27
5. Образовательные технологии .....	27
5.1. Педагогические технологии.....	27
5.2. Информационные технологии.....	28
5.3. Адаптивные технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	29
6. Оценочные средства для текущей и промежуточной аттестации .....	30
6.1. Компетенции, индикаторы и этапы их формирования .....	30
6.2. Показатели, критерии, шкалы оценивания компетенций и индикаторов .....	31
6.3. Вопросы и задания для текущего контроля успеваемости .....	32
6.4. Вопросы и задания для промежуточной аттестации .....	52
6.5. Вопросы и задания для контроля сформированности компетенций .....	53
7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	59
7.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	59
7.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	61
7.3. Информационно-справочное обеспечение дисциплины.....	62
8. Методические рекомендации по изучению дисциплины .....	62
8.1. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины .....	62
8.2. Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины .....	65

## 1. Цель и задачи изучения дисциплины

*Цель дисциплины* – содействие формированию всесторонне развитой личности, способной к поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, проведению занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

*Задачи дисциплины:*

- обеспечить понимание социальной значимости физической культуры, её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- овладеть практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развивать и совершенствовать психофизические способности, формировать профессионально значимые качества и свойства личности;
- овладеть инструментарием, обеспечивающим адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- овладеть методикой отбора, формирования и выполнения комплексов упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья;
- овладеть технологиями двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.06.01 Физическая культура и спорт (волейбол) относится к блоку 1 ОПОП ВО Б1.В.ДВ.06 «Дисциплины (модули) по выбору» 6 (ДВ.6).

Дисциплина изучается на 1, 2, 3 курсах, в 1-6 семестрах.

Сфера профессиональной деятельности, в которой выпускники, освоившие программу бакалавриата, могут осуществлять профессиональную деятельность, – сфера деятельности религиозных организаций и иных организаций в части, затрагивающей религиозную тематику (деятельность священнослужителя, область знания «Практическое богословие»).

В процессе изучения дисциплины обучающийся готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ОПОП ВО.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций. В результате освоения программы бакалавриата по данной дисциплине у выпускника должны быть сформированы следующие компетенции:

Компетенция	Индикатор	Требования к знаниям, умениям, навыкам
УК-7. Способен поддерживать должный уровень	УК-7.1. Поддерживает должный уровень	<i>знать:</i> – оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических

Компетенция	Индикатор	Требования к знаниям, умениям, навыкам
физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности	упражнений на организм и личность занимающегося; – основы организации физкультурно-спортивной деятельности; <i>уметь:</i> – использовать оздоровительный, образовательный и содержательный потенциал физических упражнений в формировании личности занимающихся; <i>владеть:</i> – основами организации физкультурно-спортивной деятельности
	УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни	<i>знать:</i> – показатели физического развития и физической подготовленности; <i>уметь:</i> – определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <i>владеть:</i> – инструментарием определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

#### 4. Содержание и структура дисциплины

##### 4.1. Трудоемкость и виды учебных занятий по дисциплине

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
<b>I. Контактная работа, в том числе:</b>							
Практические занятия (ПЗ)							
<b>II. Контроль</b>							
Зачет (З)							
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>						
	<b>зачетные единицы</b>	—	—	—	—	—	—

#### 4.2. Тематическое планирование изучения дисциплины

№ п/п	Наименование модуля / раздела дисциплины, темы	Семестр	Количество часов по видам учебной работы обучающегося					Всего	Код индикатора	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ПЗ	СР	К	Конт-роль			
<b>I.</b>	<b>Модуль 1. Начальная спортивная подготовка</b>	<b>1</b>		<b>120</b>				<b>120</b>	<b>УК-7.1; УК-7.2</b>	<b>Зачет</b>
1.	Введение в предмет	1		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Устный опрос
2.	Контрольные нормативы по общей физической подготовке	1		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
3.	Подготовительные к волейболу игры	1		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
4.	Подготовительные к волейболу игры	1		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
5.	Техника нападения	1		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
6.	Учебные игры	1		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
7.	Учебные игры	1		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
8.	Техника защиты	1		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
9.	Техника нападения	1		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
10.	Техника защиты	1		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
11.	Учебные игры	1		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
12.	Учебные игры	1		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
13.	Техника нападения	1		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
14.	Техника защиты	1		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
15.	Техника нападения	1		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
16.	Учебные игры	1		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
17.	Учебные игры	1		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
18.	Техника защиты	1		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
19.	Тактика нападения	1		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
20.	Тактика нападения	1		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
21.	Учебные игры	1		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
22.	Учебные игры	1		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
23.	Тактика защиты	1		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
24.	Тактика нападения	1		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы

№ п/п	Наименование модуля / раздела дисциплины, темы	Семестр	Количество часов по видам учебной работы обучающегося					Всего	Код индикатора	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ПЗ	СР	К	Конт-роль			
25.	Тактика защиты	1		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
26.	Учебные игры	1		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
27.	Учебные игры	1		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
28.	Тактика нападения	1		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
29.	Тактика защиты	1		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
30.	Интегральная подготовка	1		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
31.	Учебные игры	1		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
32.	Учебные игры	1		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
33.	Соревновательные игры	1		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
34.	Соревновательные игры	1		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
35.	Мониторинг физической подготовленности	1		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Зачет
36.	Мониторинг физической подготовленности	1		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Зачет
37.	Техника нападения	2		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
38.	Техника защиты	2		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
39.	Подготовительные игры	2		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
40.	Техника нападения	2		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
41.	Техника защиты	2		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
42.	Учебные игры	2		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
43.	Техника нападения	2		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
44.	Техника защиты	2		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
45.	Техника нападения	2		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
46.	Техника защиты	2		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
47.	Техника нападения	2		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
48.	Учебные игры	2		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
49.	Техника защиты	2		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
50.	Тактика нападения	2		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
51.	Тактика защиты	2		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы

№ п/п	Наименование модуля / раздела дисциплины, темы	Семестр	Количество часов по видам учебной работы обучающегося					Всего	Код индикатора	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ПЗ	СР	К	Конт-роль			
52.	Тактика нападения	2		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
53.	Тактика защиты	2		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
54.	Учебные игры	2		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
55.	Тактика нападения	2		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
56.	Тактика защиты	2		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
57.	Учебные игры	2		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
58.	Соревновательные игры	2		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
59.	Соревновательные игры	2		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
60.	Мониторинг физической подготовленности	2		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Зачет
<b>II.</b>	<b>Модуль 2. Спортивная специализация</b>	<b>3</b>		<b>102</b>				<b>102</b>	<b>УК-7.1; УК-7.2</b>	<b>Зачет</b>
61.	Техника нападения	3		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
62.	Техника защиты	3		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
63.	Техника нападения	3		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
64.	Учебные игры	3		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
65.	Учебные игры	3		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
66.	Техника защиты	3		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
67.	Техника нападения	3		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
68.	Техника защиты	3		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
69.	Учебные игры	3		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
70.	Учебные игры	3		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
71.	Учебные игры	3		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
72.	Техника нападения	3		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
73.	Тактика нападения	3		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
74.	Тактика защиты	3		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
75.	Учебные игры	3		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
76.	Учебные игры	3		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
77.	Учебные игры	3		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы

№ п/п	Наименование модуля / раздела дисциплины, темы	Семестр	Количество часов по видам учебной работы обучающегося					Всего	Код индикатора	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ПЗ	СР	К	Конт-роль			
78.	Тактика нападения	3		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
79.	Тактика защиты	3		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
80.	Тактика нападения	3		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
81.	Учебные игры	3		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
82.	Учебные игры	3		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
83.	Учебные игры	3		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
84.	Тактика защиты	3		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
85.	Контрольные игры	3		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
86.	Контрольные игры	3		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
87.	Мониторинг физической подготовленности	3		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Зачет
88.	Техника нападения	4		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
89.	Техника защиты	4		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
90.	Техника нападения	4		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
91.	Учебные игры	4		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
92.	Техника защиты	4		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
93.	Техника нападения	4		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
94.	Техника защиты	4		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
95.	Учебные игры	4		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
96.	Техника нападения	4		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
97.	Тактика нападения	4		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
98.	Тактика нападения	4		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
99.	Учебные игры	4		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
100.	Тактика защиты	4		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
101.	Тактика нападения	4		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
102.	Тактика защиты	4		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
103.	Учебные игры	4		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
104.	Тактика нападения	4		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы

№ п/п	Наименование модуля / раздела дисциплины, темы	Семестр	Количество часов по видам учебной работы обучающегося					Всего	Код индикатора	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	
			Л	ПЗ	СР	К	Конт-роль				
105.	Тактика защиты	4		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
106.	Учебные игры	4		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
107.	Учебные игры	4		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
108.	Контрольные игры	4		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
109.	Контрольные игры	4		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
110.	Мониторинг физической подготовленности	4		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Зачет	
111.	Мониторинг физической подготовленности	4		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Зачет	
<b>III.</b>	<b>Модуль 3. Спортивное совершенствование</b>	<b>5</b>		<b>102</b>				<b>4</b>	<b>106</b>	<b>УК-7.1; УК-7.2</b>	<b>Зачет</b>
112.	Техника нападения	5		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
113.	Техника защиты	5		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
114.	Учебные игры	5		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
115.	Учебные игры	5		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
116.	Учебные игры	5		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
117.	Техника нападения	5		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
118.	Учебные игры	5		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
119.	Учебные игры	5		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
120.	Учебные игры	5		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
121.	Техника защиты	5		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
122.	Тактика нападения	5		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
123.	Учебные игры	5		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
124.	Учебные игры	5		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
125.	Учебные игры	5		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
126.	Тактика защиты	5		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
127.	Тактика нападения	5		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
128.	Учебные игры	5		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
129.	Учебные игры	5		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	
130.	Тактика защиты	5		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы	

№ п/п	Наименование модуля / раздела дисциплины, темы	Семестр	Количество часов по видам учебной работы обучающегося					Всего	Код индикатора	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ПЗ	СР	К	Конт-роль			
131.	Тактика нападения	5		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
132.	Учебные игры	5		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
133.	Учебные игры	5		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
134.	Учебные игры	5		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
135.	Тактика защиты	5		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
136.	Контрольные игры	5		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
137.	Контрольные игры	5		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
138.	Мониторинг физической подготовленности	5		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Зачет
139.	Техника нападения	6		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
140.	Техника защиты	6		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
141.	Техника нападения	6		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
142.	Учебные игры	6		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
143.	Учебные игры	6		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
144.	Техника защиты	6		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
145.	Техника нападения	6		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
146.	Техника защиты	6		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
147.	Учебные игры	6		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
148.	Учебные игры	6		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
149.	Техника нападения	6		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
150.	Тактика нападения	6		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
151.	Тактика защиты	6		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
152.	Учебные игры	6		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
153.	Учебные игры	6		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
154.	Тактика нападения	6		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
155.	Тактика защиты	6		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
156.	Тактика нападения	6		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
157.	Учебные игры	6		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы

№ п/п	Наименование модуля / раздела дисциплины, темы	Семестр	Количество часов по видам учебной работы обучающегося					Всего	Код индикатора	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ПЗ	СР	К	Конт- роль			
158.	Учебные игры	6		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
159.	Тактика защиты	6		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
160.	Контрольные игры	6		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
161.	Контрольные игры	6		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
162.	Мониторинг физической подготовленности	6		2				2	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
	Зачет	6					4	4	УК-7.1; УК-7.2	Контрольные нормативы
<b>Итого</b>		<b>1-6</b>		<b>324</b>			<b>4</b>	<b>328</b>	<b>УК-7.1; УК-7.2</b>	<b>Зачет</b>

### **4.3. Содержание дисциплины**

#### **Модуль 1. Начальная спортивная подготовка**

##### **Тема 1. Введение в предмет**

История развития волейбола в России и мире. Определение понятия «Волейбол». Содержание, классификация и общая характеристика волейбольных упражнений. Место и значение волейбола в системе физического воспитания. Возникновение волейбола. Развитие волейбола в России. Участие советских (российских) волейболистов на Олимпийских играх. Современное состояние волейбола в мире, России, Республики Мордовия. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся.

##### **Тема 2. Контрольные нормативы по общей физической подготовке**

Бег 30 м. Бег с изменением направления (5х6 м). Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками. Бег 92 м с изменением направления («елочка»). Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

##### **Тема 3-4. Подготовительные к волейболу игры**

«Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

##### **Тема 5. Техника нападения**

Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

##### **Тема 6-7. Учебные игры**

Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

##### **Тема 8. Техника защиты**

Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Легкоатлетические упражнения: бег три отрезка по 50-60 м. Бег с низкого старта 100 м.

##### **Тема 9. Техника нападения**

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

##### **Тема 10. Техника защиты**

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

##### **Тема 11-12. Учебные игры**

Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

##### **Тема 13. Техника нападения**

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Многokратное выполнение технических приемов подряд; то же – тактических действий.

#### **Тема 14. Техника защиты**

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

#### **Тема 15. Техника нападения**

Подачи мяча: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

#### **Тема 16-17. Учебные игры**

Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

#### **Тема 18. Техника защиты**

Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

#### **Тема 19. Тактика нападения**

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передачи.

#### **Тема 20. Тактика нападения**

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

#### **Тема 21-22. Учебные игры**

Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

#### **Тема 23. Тактика защиты**

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

#### **Тема 24. Тактика нападения**

Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

#### **Тема 25. Тактика защиты**

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

### **Тема 26-27. Учебные игры**

Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

### **Тема 28. Тактика нападения**

Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

### **Тема 29. Тактика защиты**

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Многочисленное выполнение технических приемов подряд; то же – тактических действий.

### **Тема 30. Интегральная подготовка**

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

### **Тема 31-32. Учебные игры**

Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

### **Тема 33-34. Соревновательные игры**

Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

### **Тема 35-36. Мониторинг физической подготовленности**

Контрольные нормативы.

### **Тема 37. Техника нападения**

Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

### **Тема 38. Техника защиты**

Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

### **Тема 39. Подготовительные игры**

«Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

### **Тема 40. Техника нападения**

Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке (вперед-вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

### **Тема 41. Техника защиты**

Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м; прием подачи нижней прямой).

Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

### **Тема 42. Учебные игры**

Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

#### **Тема 43. Техника нападения**

Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

Многочисленное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.

#### **Тема 44. Техника защиты**

Прием снизу двумя руками; брошенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

Многочисленное выполнение тактических действий.

#### **Тема 45. Техника нападения**

Подача нижняя прямая: подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

#### **Тема 46. Техника защиты**

Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

#### **Тема 47. Техника нападения**

Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, брошенному партнером (метательным устройством); удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

#### **Тема 48. Учебные игры**

Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

#### **Тема 49. Техника защиты**

Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4 – удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по брошенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

#### **Тема 50. Тактика нападения**

Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

#### **Тема 51. Тактика защиты**

Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

#### **Тема 52. Тактика нападения**

Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи.

#### **Тема 53. Тактика защиты**

Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

#### **Тема 54. Учебные игры**

Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

#### **Тема 55. Тактика нападения**

Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

#### **Тема 56. Тактика защиты**

Командные действия: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

#### **Тема 57. Учебные игры**

Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

#### **Тема 58-59. Соревновательные игры**

Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

#### **Тема 60. Мониторинг физической подготовленности**

Контрольные нормативы.

### **Модуль 2. Спортивная специализация**

#### **Тема 61. Техника нападения**

Перемещения: прыжки па месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, в нападении и защите.

#### **Тема 62. Техника защиты**

Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

#### **Тема 63. Техника нападения**

Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; па точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед-вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

#### **Тема 64-65. Учебные игры**

Игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

#### **Тема 66. Техника защиты**

Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом па бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

#### **Тема 67. Техника нападения**

Подачи: нижние – соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину

площадки, соревнования – на количество, на точность; верхняя боковая подача.

Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.

#### **Тема 68. Техника защиты**

Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Многократное выполнение изученных тактических действий.

#### **Тема 69-71. Учебные игры**

Игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

#### **Тема 72. Техника нападения**

Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).

Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, в нападении и защите.

#### **Тема 73. Тактика нападения**

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки – лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

#### **Тема 74. Тактика защиты**

Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней – сверху, верхних – снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

#### **Тема 75-77. Учебные игры**

Игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

#### **Тема 78. Тактика нападения**

Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

#### **Тема 79. Тактика защиты**

Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

#### **Тема 80. Тактика нападения**

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому

передающий обращен лицом (спиной).

Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

#### **Тема 81-83. Учебные игры**

Игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

#### **Тема 84. Тактика защиты**

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет, а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут па вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

#### **Тема 85-86. Контрольные игры**

Игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

#### **Тема 87. Мониторинг физической подготовленности**

Контрольные нормативы.

#### **Тема 88. Техника нападения**

Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении – отдельно по индивидуальным, групповым и командным.

#### **Тема 89. Техника защиты**

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача – прием, нападающий удар – блокирование, передача – прием. Поточное выполнение технических приемов.

#### **Тема 90. Техника нападения**

Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т. п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая – постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая – постепенно увеличивая расстояние, вторая – постоянная; в) первая и вторая – увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4, 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки – с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

#### **Тема 91. Учебные игры**

Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

#### **Тема 92. Техника защиты**

Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача па точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом па спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием

одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом па спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

#### **Тема 93. Техника нападения**

Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания – с места и после перемещения; с набрасывания партнера – с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).

#### **Тема 94. Техника защиты**

Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3, 4, 2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов – на основе программы для данного года обучения.

#### **Тема 95. Учебные игры.**

Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

#### **Тема 96. Техника нападения**

Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач па точность.

Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

#### **Тема 97. Тактика нападения**

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара – прямой, перевод сильнейшей, прямой слабой рукой.

#### **Тема 98. Тактика нападения**

Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; с различных передач – коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию – средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, брошенному партнером; удар из зон 3, 4с высоких и

средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, брошенному партнером, из зон 2, 3с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

#### **Тема 99. Учебные игры.**

Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

#### **Тема 100. Тактика защиты**

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4, 2 и 3 и «закрывание» этого направления).

#### **Тема 101. Тактика нападения**

Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках – для нападающего удара или передачи в прыжке.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

#### **Тема 102. Тактика защиты**

Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии – игроков зон 1, 6, 5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3, 4, 2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов – на основе программы для данного года обучения.

#### **Тема 103. Учебные игры**

Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

#### **Тема 104. Тактика нападения**

Командные действия: система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).

#### **Тема 105. Тактика защиты**

Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух

вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим – со второй передачи через игрока передней линии.

Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении – отдельно по индивидуальным, групповым и командным.

#### **Тема 106-107. Учебные игры**

Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

#### **Тема 108-109. Контрольные игры**

Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

#### **Тема 110-111. Мониторинг физической подготовленности**

Контрольные нормативы.

### **Модуль 3. Спортивное совершенствование**

#### **Тема 112. Техника нападения**

Перемещения: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

#### **Тема 113. Техника защиты**

Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.

#### **Тема 114-116. Учебные игры**

Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т. п.).

#### **Тема 117. Техника нападения**

Передачи мяча: у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4, 3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2, 3, 4.

#### **Тема 118-120. Учебные игры**

Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т. п.).

#### **Тема 121. Техника защиты**

Прием мяча: сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

#### **Тема 122. Тактика нападения**

Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

#### **Тема 123-125. Учебные игры**

Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т. п.).

#### **Тема 126. Тактика защиты**

Индивидуальные действия: выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.

#### **Тема 127. Тактика нападения**

Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах – из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1. Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи – для второй передачи, в доигровке – для удара; игроков зон 4, 3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

#### **Тема 128-129. Учебные игры**

Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т. п.).

#### **Тема 130. Тактика защиты**

Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии – страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).

#### **Тема 131. Тактика нападения**

Командные действия: система игры через игрока передней линии – прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передаче в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону 2, вторая – назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; система игры через выходящего: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

#### **Тема 132-134. Учебные игры**

Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т. п.).

#### **Тема 135. Тактика защиты**

Командные действия: прием подачи – расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, 2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры – расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

#### **Тема 136-137. Контрольные игры**

Игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

#### **Тема 138. Мониторинг физической подготовленности**

Контрольные нормативы.

#### **Тема 139. Техника нападения**

Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами па максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия па сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

Упражнения па переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

#### **Тема 140. Техника защиты**

Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

#### **Тема 141. Техника нападения**

Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.

Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

#### **Тема 142-143. Учебные игры**

Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

#### **Тема 144. Техника защиты**

Прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

#### **Тема 145. Техника нападения**

Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т. п.); чередование подач на силу и нацеленных.

Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

#### **Тема 146. Техника защиты**

Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4, 2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3, 4, 2; в одной зоне (3, 4, 2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3, 4, 2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3, 2-3, 4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач – групповое, с низких – одиночное.

#### **Тема 147-148. Учебные игры**

Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

#### **Тема 149. Техника нападения**

Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабой рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3, 4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6, 1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

#### **Тема 150. Тактика нападения**

Индивидуальные действия: выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке);

нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

#### **Тема 151. Тактика защиты**

Индивидуальные действия: выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий); выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

#### **Тема 152-153. Учебные игры**

Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

#### **Тема 154. Тактика нападения**

Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 – в прыжке; стоя на площадке – с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке – откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2, 3, 4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зон 3, 2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.

#### **Тема 155. Тактика защиты**

Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2, 3, 4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка); игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»); крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов; сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

#### **Тема 156. Тактика нападения**

Командные действия: система игры через игрока передней линии прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 – в зоны 3, 4; из зоны 3 – в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего – прием подачи и первая пере/дача игроку зон 1(6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

#### **Тема 157-158. Учебные игры**

Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

### **Тема 159. Тактика защиты**

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3, 2, 4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1, 6, 5) из-за игрока; системы игры – при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий); сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад».

### **Тема 160-161. Контрольные игры**

Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### **Тема 162. Мониторинг физической подготовленности**

Контрольные нормативы.

#### **4.4. Тематика занятий в интерактивной форме**

Занятия в интерактивной форме не предусмотрены.

#### **4.5. Тематика занятий в форме практической подготовки обучающихся**

Дисциплина не предусматривает практическую подготовку обучающихся в рамках учебных занятий.

## **5. Образовательные технологии**

### **5.1. Педагогические технологии**

В ходе изучения дисциплины предполагается применение следующих современных образовательных педагогических технологий:

- технология коммуникативного обучения – направлена на формирование коммуникативной компетентности обучающихся и предполагает активное внедрение диалоговых форм занятий, подразумевающих как коммуникацию между обучающимся и преподавателем, так и коммуникацию обучающихся между собой;

- технология развивающего обучения – предусматривает комплексность обучения и развития, при которой общее развитие осуществляется посредством эффективного обучения, организованного на высоком уровне, быстрых темпах и последующей рефлексии обучающихся; предполагают значительный объем их самостоятельной работы;

- традиционная (репродуктивная) технология – основана на том, что преподаватель знакомит обучающихся с правилами и последовательностью выполнения действий, наблюдает за обучающимися и при необходимости корректирует их работу;

- технология коллективного взаимодействия – основана на организации совместной работы обучающихся, которые в группах эффективнее усваивают знания, обмениваются друг с другом опытом, впечатлениями, акцент делается на взаимное обучение, сотрудничество и сотворчество, получение совокупного результата обучения;

- технология полного усвоения – основана на едином, фиксированном уровне овладения знаниями, умениями, навыками и компетенциями при сохранении возможности индивидуального темпа их освоения обучающимися;

- технология компьютерного обучения – основана на использовании в учебном процессе компьютерных технологий и предоставляемых ими возможностей (электронные библиотеки, онлайн ресурсы, в том числе тесты, практические задания и т. д.);

- мультимедийные образовательные технологии – предполагают организацию лекционных и практических занятий с использованием аудиовизуальных приемов, расширяют образовательные возможности и средства преподавания, способствуют повышению степени и качества усвоения информации;

– технология проблемного обучения – предусматривает постановку научной и учебной задач перед обучающимися, в процессе решения которых они учатся самостоятельно находить необходимую информацию, способы решения, осуществляется развитие их познавательной активности, творческого мышления и иных личных качеств;

– технология модульного обучения – предполагает деление учебной дисциплины на модули (разделы), каждый из которых состоит из учебного содержания и технологии овладения им;

– технология дистанционного обучения – предполагает обучение с помощью современных систем телекоммуникации, таких как электронная почта, телевидение, Интернет, ZOOM, Moodle и др.

Преимуществом использования названных технологий является визуализация знаний, их поэтапное усвоение, вариативное и творческое применение на практике. Комплексное использование в учебном процессе всех вышеназванных образовательных технологий стимулирует личностную, интеллектуальную активность, способствует формированию компетенций в той степени, в которой они должны формироваться в процессе освоения данной дисциплины.

## **5.2. Информационные технологии**

Реализация рабочей программы дисциплины обеспечивается доступом каждого обучающегося к информационным ресурсам – электронной библиотеке семинарии, сторонней электронной библиотечной системе и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины обучающихся фиксируются в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) семинарии.

В освоении материала дисциплины используются следующие образовательные средства информационных технологий:

### *1) по решаемым педагогическим задачам:*

– основные средства (электронные учебники и учебные пособия; учебная литература, представленная в ЭБС);

– вспомогательные средства (энциклопедии, словари, хрестоматии, мультимедийные учебные занятия);

– комплексные средства (дистанционные учебные курсы);

### *2) по функциям в организации образовательного процесса:*

– информационно-обучающие (электронные библиотеки, электронные книги, электронные периодические издания, словари, справочники, обучающие компьютерные программы, информационные системы);

### *3) по типу информации:*

– электронные и информационные ресурсы с текстовой информацией (учебники, учебные пособия, словари, справочники, энциклопедии, периодические издания, учебно-методические материалы, тесты);

– электронные и информационные ресурсы с комбинированной информацией (учебники, учебные пособия, первоисточники, хрестоматии, энциклопедии, словари, периодические издания);

### *4) по форме взаимодействия с обучаемыми:*

– технология асинхронного режима связи «offline»;

– технология синхронного режима связи «online».

### **5.3. Адаптивные технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья могут использоваться следующие адаптивные технологии:

*1. Создание благоприятной, эмоционально-комфортной атмосферы при проведении занятий, консультаций, промежуточной аттестации.* При взаимодействии с обучающимся, имеющим ограниченные возможности здоровья, учитываются особенности его психофизического состояния, самочувствия, создаются условия, способствующие повышению уверенности в собственных силах. При неудачах в освоении учебного материала обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья даются четкие рекомендации по дальнейшей работе над изучаемой дисциплиной (разделом дисциплины, темой).

*2. Учет ведущего способа восприятия учебного материала через изменение способа подачи информации (в зависимости от особенностей обучающегося).* При нарушениях зрения обучающемуся предоставляется возможность использования учебных и раздаточных материалов, напечатанных крупным шрифтом, использование опорных конспектов для записи лекций, предоставление учебных материалов в электронном виде для последующего прослушивания, аудиозапись.

В частности, для обучающихся с ограниченным зрением предусмотрено:

- использование фильмов с целью восприятия на слух даваемой в них информации для последующего ее обсуждения;
- использование аудиоматериалов по изучаемым темам, имеющимся на кафедре;
- индивидуальное общение с преподавателем по изучаемому материалу;
- творческие задания по изучаемым темам или по личному желанию с учетом интересов обучающегося.

При нарушениях слуха обучающемуся предоставляется возможность занять удобное место в аудитории, с которого в максимальной степени обеспечивается зрительный контакт с преподавателем во время занятий; используются наглядные опорные схемы на лекциях для облегчения понимания материала; преимущественное выполнение учебных заданий в письменной форме (письменный опрос, тестирование, контрольная работа, подготовка рефератов и др.).

В частности, для обучающихся с ограниченным слухом предусмотрено:

- использование разнообразных дидактических материалов (карточки, рисунки, письменное описание, схемы и т. п.) как помощь для понимания и решения поставленной задачи;
- использование видеоматериалов, которые дают возможность понять тему занятия и осуществить коммуникативные действия;
- использование письменных творческих заданий (написание сочинений, изложений, эссе по изучаемым темам);
- выполнение творческих заданий с учетом интересов самого обучающегося;
- выполнение письменных упражнений;
- выполнение заданий на извлечение информации из текстов профессиональной направленности;
- выполнение тестовых заданий на понимание при чтении текстов;
- выполнение проектных заданий по изучаемым темам или по желанию.

*3. Увеличение времени на анализ учебного материала, изменение сроков и форм выполнения учебных заданий.* При необходимости для подготовки к ответу на практическом занятии, к ответу на зачете, выполнению тестовых заданий обучающимся с инвалидностью и / или ограниченными возможностями здоровья среднее время увеличивается в 1,5 – 2 раза по сравнению со средним временем подготовки нормотипичного обучающегося. Возможно увеличение сроков сдачи и форм выполнения учебных заданий.

*4. Разработка индивидуального образовательного маршрута.*

5. *Изменение методических приемов и технологий*: применение модифицированных методик постановки учебных заданий, предполагающих акцентирование внимания на их содержании, четкое разъяснение (часто повторяющееся, с выделением этапов выполнения); предъявление инструкций как в устной, так и в письменной форме; изменение дистанции по отношению к обучающимся во время объяснения задания, демонстрации результата.

6. *Стимулирование мотивации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к познавательной деятельности*:

- искусственное создание ситуации успеха на занятиях по тем темам дисциплины, которые являются сильной стороной такого обучающегося, чтобы его товарищи иногда обращались к нему за помощью;

- предупреждение ситуаций, которые обучающийся с ограниченными возможностями здоровья не может самостоятельно преодолеть;

- побуждение обучающегося с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельному поиску путей овладения профессиональными навыками, самостоятельному преодолению трудностей в обучении, в том числе с опорой на окружающую среду.

7. *Изменение формы проведения аттестации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья*. Форма проведения аттестации для обучающихся с инвалидностью и/или ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);

- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);

- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы, предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);

- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);

- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости процедура оценивания результатов обучения для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может проводиться в несколько этапов.

## 6. Оценочные средства для текущей и промежуточной аттестации

### 6.1. Компетенции, индикаторы и этапы их формирования

Компетенция	Индикатор	Модули дисциплины					
		1		2		3	
		1 курс 1 сем.	1 курс 2 сем.	2 курс 3 сем.	2 курс 4 сем.	3 курс 5 сем.	3 курс 6 сем.

Компетенция	Индикатор	Модули дисциплины					
		1		2		3	
		1 курс 1 сем.	1 курс 2 сем.	2 курс 3 сем.	2 курс 4 сем.	3 курс 5 сем.	3 курс 6 сем.
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности	+	+	+	+	+	+
	УК-7.2 Соблюдает нормы здорового образа жизни	+	+	+	+	+	+
Форма промежуточной аттестации		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

## 6.2. Показатели, критерии, шкалы оценивания компетенций и индикаторов

В рамках изучаемой дисциплины у обучающегося формируется следующий уровень овладения компетенциями:

*Повышенный уровень* – обучающийся в полной мере владеет теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, грамотно излагает материал и способен иллюстрировать ответ примерами, фактами, данными научных исследований, применять теоретические знания для решения практических задач; владеет навыками решения практических задач и творчески использует ресурсы (технологии, средства) для их решения; имеет навыки критического оценивания собственных достижений; умеет определять актуальные проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности; способен к решению профессиональных задач в расширенном диапазоне.

*Базовый уровень* – обучающийся владеет теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, грамотно излагает материал и способен иллюстрировать ответ примерами, фактами, данными научных исследований, применять теоретические знания для решения практических задач, допускает отдельные несущественные ошибки; в достаточной степени умеет применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; демонстрирует умения и навыки в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности; готов к решению профессиональных задач.

*Пороговый уровень* – обучающийся владеет частично теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, фрагментарно способен иллюстрировать ответ примерами; демонстрирует несистемные знания и усеченные практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности, допускает несколько существенных ошибок в ответе или действиях; посредственно готов к решению профессиональных задач.

*Уровень ниже порогового* – обучающийся не владеет теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, демонстрирует отрывочные знания, имеются пробелы в знаниях основного программного материала; не способен иллюстрировать ответ примерами, допускает множественные существенные ошибки в ответе или действиях; не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по дисциплине; обнаруживает неготовность к самостоятельному решению профессиональных задач.

<b>Оценка уровня сформированности компетенции / индикатора</b>			
Уровень сформированности компетенции / индикатора	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по 100-балльной шкале
	Экзамен / дифференцированный зачет	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100 %
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89 %
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75 %
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	не зачтено	Ниже 60 %

<b>Критерии оценки знаний обучающихся по дисциплине на зачете</b>	
Оценка	Показатели
Зачтено	Обучающийся знает сущность основных процессов изучаемой предметной области; закономерности и особенности явлений и процессов, теории крупнейших представителей отечественной и зарубежной науки и религии, а также их критические интерпретации; владеет предметной терминологией, способностью к анализу явлений, процессов, проблем. Обучающийся дает логичный и последовательный ответ, отличающийся глубиной и полнотой раскрытия темы, доказательными выводами
Не зачтено	Обучающийся демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживает существенные пробелы в знании учебного материала, допускает существенные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя

<b>Контрольные нормативы для определения общей физической подготовленности</b>						
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Волейбол: верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле	5	4	3	2	1
2.	Жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз	15	13	11	10	9
3.	Верхняя передача мяча в парах, кол-во раз	30	27	25	23	20
4.	Бег 100 м, с.	13, 5 и ниже	14, 8	15, 1	15, 5	15, 8 и выше
5.	Прыжок в длину с места, см.	240 и выше	230	215	205	200 и ниже
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	13 и выше	10	9	7	5 и ниже
7.	Прыжки со скакалкой, кол-во раз за 30 с.	80 и выше	70	60	50	49 и ниже

### **6.3. Вопросы и задания для текущего контроля успеваемости**

#### **Модуль 1. Начальная спортивная подготовка**

#### **Тема 1. Введение в предмет**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. История развития волейбола в России и мире. Определение понятия «Волейбол». Содержание, классификация и общая характеристика волейбольных упражнений. Место и значение волейбола в системе физического воспитания. Возникновение волейбола. Развитие

волейбола в России. Участие советских (российских) волейболистов на Олимпийских играх. Современное состояние волейбола в мире, России, Республики Мордовия. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся.

## **Тема 2. Контрольные нормативы по общей физической подготовке**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

Бег 30 м. Бег с изменением направления (5х6 м). Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками. Бег 92 м с изменением направления («елочка»). Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

## **Тема 3-4. Подготовительные к волейболу игры**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

## **Тема 5. Техника нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

## **Тема 6-7. Учебные игры**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

## **Тема 8. Техника защиты**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Легкоатлетические упражнения: бег три отрезка по 50-60 м. Бег с низкого старта 100м.

## **Тема 9. Техника нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

## **Тема 10. Техника защиты**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

#### **Тема 11-12. Учебные игры.**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

#### **Тема 13. Техника нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

#### **Тема 14. Техника защиты**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

#### **Тема 15. Техника нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Подачи мяча: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

2. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

#### **Тема 16-17. Учебные игры.**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

#### **Тема 18. Техника защиты**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

2. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

#### **Тема 19. Тактика нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передачи.

#### **Тема 20. Тактика нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

#### **Тема 21-22. Учебные игры**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

#### **Тема 23. Тактика защиты**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

#### **Тема 24. Тактика нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

#### **Тема 25. Тактика защиты**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

#### **Тема 26-27. Учебные игры.**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

#### **Тема 28. Тактика нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

#### **Тема 29. Тактика защиты**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

2. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же – тактических действий.

#### **Тема 30. Интегральная подготовка**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

### **Тема 31-32. Учебные игры**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

### **Тема 33-34. Соревновательные игры**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

### **Тема 35-36. Мониторинг физической подготовленности**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Контрольные нормативы: верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле; жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз; верхняя передача мяча в парах, кол-во раз; бег 100 м, с.; прыжок в длину с места, см.; подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз; прыжки со скакалкой, кол-во раз за 30 с.

### **Тема 37. Техника нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

2. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

### **Тема 38. Техника защиты**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

### **Тема 39. Подготовительные игры**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

2. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

### **Тема 40. Техника нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке па одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке (вперед-вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

### **Тема 41. Техника защиты**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м; прием подачи нижней прямой).

2. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

#### **Тема 42. Учебные игры**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

#### **Тема 43. Техника нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

2. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.

#### **Тема 44. Техника защиты**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Прием снизу двумя руками; наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

2. Многократное выполнение тактических действий.

#### **Тема 45. Техника нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Подача нижняя прямая: подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

#### **Тема 46. Техника защиты**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

2. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

#### **Тема 47. Техника нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством); удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

#### **Тема 48. Учебные игры**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

#### **Тема 49. Техника защиты**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4 - удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий па подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

#### **Тема 50. Тактика нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

#### **Тема 51. Тактика защиты**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

#### **Тема 52. Тактика нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи.

#### **Тема 53. Тактика защиты**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

#### **Тема 54. Учебные игры**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

#### **Тема 55. Тактика нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

#### **Тема 56. Тактика защиты**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Командные действия: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

#### **Тема 57. Учебные игры**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

### **Тема 58-59. Соревновательные игры**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

### **Тема 60. Мониторинг физической подготовленности**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Контрольные нормативы: верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле; жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз; верхняя передача мяча в парах, кол-во раз; бег 100 м, с.; прыжок в длину с места, см.; подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз; прыжки со скакалкой, кол-во раз за 30 с.

## **Модуль 2. Спортивная специализация**

### **Тема 61. Техника нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Перемещения: прыжки па месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

2. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, в нападении и защите

### **Тема 62. Техника защиты**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

### **Тема 63. Техника нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; па точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед-вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

### **Тема 64-65. Учебные игры**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

### **Тема 66. Техника защиты**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с

последующим падением и перекатом па бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

2. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

### **Тема 67. Техника нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Поддачи: нижние – соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования – на количество, на точность; верхняя боковая подача.

2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.

### **Тема 68. Техника защиты**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

2. Многократное выполнение изученных тактических действий.

### **Тема 69-71. Учебные игры**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

### **Тема 72. Техника нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

2. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.

### **Тема 73. Тактика нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); поддачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом поддачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

### **Тема 74. Тактика защиты**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема поддачи (нижней – сверху, верхних – снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

### **Тема 75-77. Учебные игры**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

### **Тема 78. Тактика нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

2. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

### **Тема 79. Тактика защиты**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

### **Тема 80. Тактика нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

2. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

### **Тема 81-83. Учебные игры**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

### **Тема 84. Тактика защиты**

1. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет, а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут па вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

### **Тема 85-86. Контрольные игры**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

### **Тема 87. Мониторинг физической подготовленности**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Контрольные нормативы: верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле; жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз; верхняя передача мяча в парах, кол-во раз; бег 100 м, с.; прыжок в длину с места, см.; подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз; прыжки со скакалкой, кол-во раз за 30 с.

### **Тема 88. Техника нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

2. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении – отдельно по индивидуальным, групповым и командным.

### **Тема 89 Техника защиты**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

2. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача – прием, нападающий удар – блокирование, передача – прием. Поточное выполнение технических приемов.

### **Тема 90. Техника нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т. п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая – постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая – постепенно увеличивая расстояние, вторая – постоянная; в) первая и вторая – увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4, 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки – с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

### **Тема 91. Учебные игры.**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

### **Тема 92. Техника защиты**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача па точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом па спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом па спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

### **Тема 93. Техника нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания – с места и после перемещения; с набрасывания партнера – с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.

2. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).

#### **Тема 94. Техника защиты**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3, 4, 2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов – на основе программы для данного года обучения.

#### **Тема 95. Учебные игры.**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

#### **Тема 96. Техника нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Поддачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; поддачи (подряд 5 попыток); поддачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач по точности.

2. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

#### **Тема 97. Тактика нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; поддачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара – прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

#### **Тема 98. Тактика нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Нападающие улары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; с различных передач – коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию – средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом

туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3, 4с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2, 3с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

#### **Тема 99. Учебные игры.**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

#### **Тема 100. Тактика защиты**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4, 2 и 3 и «закрывание» этого направления).

#### **Тема 101. Тактика нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче – игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче – игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках – для нападающего удара или передачи в прыжке.

2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

#### **Тема 102. Тактика защиты**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии – игроков зон 1, 6, 5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3, 4, 2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов – на основе программы для данного года обучения.

#### **Тема 103. Учебные игры.**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

**Тема 104. Тактика нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Командные действия: система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

2. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).

**Тема 105. Тактика защиты**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим – со второй передачи через игрока передней линии.

2. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении – отдельно по индивидуальным, групповым и командным.

**Тема 106-107. Учебные игры.**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

**Тема 108-109. Контрольные игры.**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Контрольные игры проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

**Тема 110-111. Мониторинг физической подготовленности**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Контрольные нормативы: верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле; жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз; верхняя передача мяча в парах, кол-во раз; бег 100 м, с.; прыжок в длину с места, см.; подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз; прыжки со скакалкой, кол-во раз за 30 с.

**Модуль 3. Спортивное совершенствование**

**Тема 112. Техника нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Перемещения: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

2. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

### **Тема 113. Техника защиты**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.

### **Тема 114-116. Учебные игры**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т. п.).

### **Тема 117. Техника нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Передачи мяча: у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3, 4 с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4, 3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2, 3, 4.

### **Тема 118-120. Учебные игры**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т. п.).

### **Тема 121. Техника защиты**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Прием мяча: сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

2. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

### **Тема 122. Тактика нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в

прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

#### **Тема 123-125. Учебные игры**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т. п.).

#### **Тема 126. Тактика защиты**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Индивидуальные действия: выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.

#### **Тема 127. Тактика нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах – из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1. Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи – для второй передачи, в доигровке – для удара; игроков зон 4, 3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

#### **Тема 128-129. Учебные игры**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т. п.).

#### **Тема 130. Тактика защиты**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии – страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).

#### **Тема 131. Тактика нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Командные действия: система игры через игрока передней линии – прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передаче в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону 2, вторая – назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; система игры через выходящего: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

2. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

#### **Тема 132-134. Учебные игры**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т. п.).

#### **Тема 135. Тактика защиты**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Командные действия: прием подачи – расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, 2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры – расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

#### **Тема 136-137. Контрольные игры**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

#### **Тема 138. Мониторинг физической подготовленности**

1. Контрольные нормативы: верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле; жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз; верхняя передача мяча в парах, кол-во раз; бег 100 м, с.; прыжок в длину с места, см.; подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз; прыжки со скакалкой, кол-во раз за 30 с.

#### **Тема 139. Техника нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами па максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия па сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

1. Упражнения па переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

#### **Тема 140. Техника защиты**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

#### **Тема 141. Техника нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением – на точность из глубины площадки к сетке.

2. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

#### **Тема 142-143. Учебные игры**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

#### **Тема 144. Техника защиты**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

#### **Тема 145. Техника нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т. п.); чередование подач на силу и нацеленных.

2. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

#### **Тема 146. Техника защиты**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4, 2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3, 4, 2; в одной зоне (3, 4, 2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3, 4, 2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3, 2-3, 4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач – групповое, с низких – одиночное.

#### **Тема 147-148. Учебные игры**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

#### **Тема 149. Техника нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабейшей рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3, 4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6, 1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

#### **Тема 150. Тактика нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Индивидуальные действия: выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

#### **Тема 151. Тактика защиты**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий); выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

2. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

#### **Тема 152-153. Учебные игры**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

**Тема 154. Тактика нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 – в прыжке; стоя на площадке – с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке – откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2, 3, 4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зон 3, 2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.

**Тема 155. Тактика защиты**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2, 3, 4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка); игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»); крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов; сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

**Тема 156. Тактика нападения**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Командные действия: система игры через игрока передней линии – прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 – в зоны 3, 4; из зоны 3 – в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего – прием подачи и первая пере/дача игроку зон 1(6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

**Тема 157-155. Учебные игры**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

**Тема 159. Тактика защиты**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3, 2, 4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1, 6, 5) из-за игрока; системы игры – при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий); сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад».

#### **Тема 160-161. Контрольные игры**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

#### **Тема 162. Мониторинг физической подготовленности**

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.

*Задания для практических занятий:*

1. Контрольные нормативы: верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле; жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз; верхняя передача мяча в парах, кол-во раз; бег 100 м, с.; прыжок в длину с места, см.; подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз; прыжки со скакалкой, кол-во раз за 30 с.

#### **6.4. Вопросы и задания для промежуточной аттестации**

##### **Вопросы к зачету (первый семестр)**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

1. Сформулируйте понятия: предмет, цели, задачи и содержание физического воспитания.

2. Перечислите основные понятия физической культуры.

3. Расскажите историю развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.

4. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра».

5. Расскажите историю возникновения и развития волейбола в мире и России.

##### **Вопросы к зачету (второй семестр)**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

1. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье.

2. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие».

3. Определите мотивы формирования здорового образа жизни.

4. Назовите физические качества человека. Дайте им определение.

5. Дайте характеристику методическим особенностям воспитания основных физических качеств для укрепления и сохранения здоровья занимающихся.

##### **Вопросы к зачету (третий семестр)**

*Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1, УК-7.2.*

1. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания.

2. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания.

3. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания.

4. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания.

5. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания.

### **Вопросы к зачету (четвертый семестр)**

**Контролируемые компетенции и индикаторы:** УК-7.1, УК-7.2.

1. Расскажите об организме человека как единой биологической системе. Функциональные системы организма человека.
2. Дайте характеристику спортивным играм. Объясните положительное влияние игровой деятельности на организм человека.
3. Дайте характеристику волейболу как виду спорта и как средству физического воспитания.
4. Дайте общую характеристику методике обучения спортивным играм. Технике нападающих ударов в волейболе: подводящие упражнения, их последовательность.
5. Охарактеризуйте классификацию специальных беговых и прыжковых упражнений, технику выполнения, их избирательное воздействие на опорно-двигательный аппарат и условия выполнения.

### **Вопросы к зачету (пятый семестр)**

**Контролируемые компетенции и индикаторы:** УК-7.1, УК-7.2.

1. Объясните, почему занятия спортивными играми оказывают положительное влияние на развитие внимания, памяти и мышления.
2. Охарактеризуйте основные технические приемы в волейболе.
3. Расскажите методику обучения групповым тактическим действиям в нападении в волейболе. Перечислите основные комбинации в нападении. Охарактеризуйте основные нарушения правил во время игры в волейболе.
4. Расскажите об организации, проведении соревнований и методике судейства в волейболе.
5. Охарактеризуйте особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления.

### **Вопросы к зачету (шестой семестр)**

**Контролируемые компетенции и индикаторы:** УК-7.1, УК-7.2.

1. Расскажите о средствах физического воспитания.
2. Дайте характеристику методам физического воспитания.
3. Раскройте содержание частей учебно-тренировочного занятия по волейболу.
4. Расскажите историю возникновения ВФСК «ГТО» и современное развитие комплекса.
5. Расскажите о правилах организации и проведения соревнований по волейболу.

### **Тематика курсовых работ**

Курсовые работы по дисциплине не предусмотрены.

### **6.5. Вопросы и задания для контроля сформированности компетенций**

**Контролируемая компетенция и индикатор:**

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.

*Тестовые задания*

1. Физическая культура представляет собой ...
  - а) учебный предмет в учебном заведении
  - б) выполнение физических упражнений
  - в) процесс совершенствования возможностей человека
  - г) часть человеческой культуры
2. Физическая культура личности характеризуется ...

а) знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями, о способах укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, правилах контроля за индивидуальным физическим развитием и физической работоспособностью

б) уровнем развития физических качеств силы, быстроты и выносливости, достижения высокой техники владения двигательными действиями одного вида спорта

в) качественным свойством человека, проявляющимся в здоровом образе жизни, крепком здоровье, высокой физической и двигательной подготовленности, владении знаниями, умениями по организации и проведению индивидуальных и коллективных занятий

3. Каковы роль и значение занятий физической культурой для человека?

а) занятия физической культурой способствуют развитию культуры человека, укреплению его здоровья и повышению общей работоспособности

б) занятия физической культурой содействуют оптимизации психических и физиологических процессов, прививают навыки культурного общения и поведения, положительно сказываются на развитии умственных, эстетических, нравственных качеств человека

в) занятия физической культурой являются одним из условий всестороннего физического, психического и нравственного развития человека, укрепления его здоровья и продления сроков активной творческой деятельности, приобретения навыков и умений в организации и проведении разнообразных форм ЗОЖ

4. Для оценки физического развития человека наиболее часто используют ...

а) индивидуальные показатели жизненной емкости легких, формы осанки и телосложения, длины и массы тела

б) индивидуальные показатели уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

в) индивидуальные показатели сформированности двигательных умений и навыков.

5. Физическая подготовка представляет собой ...

а) целенаправленный педагогический процесс подготовки человека к трудовой деятельности

б) целенаправленный процесс воспитания двигательных (физических) качеств человека и связанных с ними способностей

в) целенаправленный педагогический процесс по восстановлению физических и духовных сил человека

6. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены происходит касание ...

а) затылком, ягодицами, пятками

б) затылком, спиной, пятками

в) затылком, лопатками, ягодицами, пятками

7. Главной причиной нарушения осанки является ...

а) привычка к определенным позам

б) слабость мышц

в) отсутствие движений во время школьных уроков

г) ношение сумки-портфеля на одном плече

8. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью ...

а) скоростных упражнений

б) упражнений на «гибкость»

в) силовых упражнений

г) упражнений «на выносливость»

9. Физическое упражнение – это ...

а) действие, выполняемое для приобретения и совершенствования каких-либо физических качеств, умений и двигательных навыков

б) двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека

- в) двигательное действие, с помощью которого развиваются физические качества, укрепляется здоровье и повышается работоспособность человека
10. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...
- а) основы техники
  - б) ведущего звена техники
  - в) деталей техники
  - г) исходного положения
11. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что ...
- а) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости
  - б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
  - в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения
  - г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени
12. Под силой как физическим качеством понимается ...
- а) способность поднимать тяжелые предметы
  - б) свойство человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
  - в) свойство человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений
  - г) комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему
13. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является ...
- а) интервальная тренировка
  - б) метод расчлененно-конструктивного упражнения
  - в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью
  - г) метод повторного выполнения упражнения
14. Для развития быстроты используют ...
- а) подвижные и спортивные игры
  - б) упражнения в беге с максимальной скоростью
  - в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений
  - г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью
15. Под гибкостью как физическим качеством понимается ...
- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона
  - б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных сокращений
  - в) комплекс свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев
  - г) эластичность мышц и связок
16. Выносливость человека не зависит от ...
- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения
  - б) антропометрических данных человека
  - в) выдержки и умения терпеть утомление
  - г) сократительных свойств мышц
17. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются ...
- а) самонаблюдение
  - б) самоконтроль

- в) самочувствие
- г) все вышеперечисленное

18. Актуальность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов состоит ...

- а) в успешной подготовке к профессиональной деятельности
- б) подготовке к достижению высоких спортивных результатов
- в) развитии умений, знаний и навыков
- г) все вышеперечисленное

19. Утренняя гигиеническая гимнастика относится ...

- а) к оздоровительно-развивающей гимнастике
- б) оздоровительной гимнастике
- в) спортивной гимнастике
- г) к профессионально-прикладной гимнастике

20. Формами производственной гимнастики являются ...

- а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка
- б) упражнения на снарядах
- в) игра в настольный теннис
- г) подвижные игры

### **Контролируемая компетенция и индикатор:**

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни.

#### *Тестовые задания*

1. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является ...

- а) двигательный режим
- б) рациональное питание
- в) личная и общественная гигиена
- г) закаливание организма

2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...

- а) 25 – 30 мин.
- б) 40 – 45 мин.
- в) 55 – 60 мин.
- г) 70 – 75 мин.

3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни?

а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

4. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека: 1) деятельность учреждений здравоохранения; 2) наследственности; 3) состояние окружающей среды; 4) условия и образ жизни.

- а) 1, 2, 3, 4
- б) 2, 4, 1, 3
- в) 4, 3, 2, 1
- г) 3, 1, 4, 2

5. Работа мышц благотворно действует, прежде всего, ...

- а) в целом на весь организм
- б) преимущественно на суставы
- в) на соединительно-тканые структуры опорно-двигательного аппарата
- г) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы

6. Абу-Али Ибн-Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки» в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья является ...

- а) режим сна
- б) режим питания
- в) спортивный режим
- г) двигательный режим

7. Установите последовательность действий первой помощи при ранах – 1) ввести противостолбнячную сыворотку; 2) доставить пострадавшего в лечебное учреждение; 3) обработать края раны перекисью водорода; 4) остановить кровотечение; 5) поднять поврежденную часть тела выше туловища.

- а) 1, 2, 3, 4, 5
- б) 4, 3, 5, 2, 1
- в) 2, 3, 4, 4, 1
- г) 5, 4, 2, 1, 3

8. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека.

- а) 60 – 80 уд./мин.
- б) 72 – 80 уд./мин.
- в) 80 – 85 уд./мин.
- г) 85 – 90 уд./мин.

9. Признаки наркотического отравления – ...

- а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи
- б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк
- в) горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи

10. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все студенты распределяются на следующие медицинские группы: ...

- а) основную, подготовительную, специальную
- б) слабую, среднюю, сильную
- в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья
- г) оздоровительную, физкультурную, спортивную

11. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры: ...

- а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве
- б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени
- в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей
- г) все перечисленные

12. С какой целью планируют режим дня?

- а) с целью организации рационального режима питания
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений
- г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма

13. Оздоровительный эффект в занятиях физической культурой достигается с помощью ...

- а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности
- б) изменения количества повторений одного и того же упражнения

- в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади
- г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена

14. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется ...

- а) специальной медицинской группой
- б) оздоровительной медицинской группой
- в) группой лечебной физической культуры
- г) группой здоровья

15. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания. Определите, каких? 1) принципа систематичности, 2) принципа разнообразности, 3) принципа постепенности, 4) принципа активности, 5) принципа индивидуальности:

- а) 2, 4, 5
- б) 1, 2, 4
- в) 3, 4, 5
- г) 1, 3, 5

16. Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние на ...

- а) рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног
- б) дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме
- в) внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма
- г) внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма

17. К основным типам телосложения относятся ...

- а) недостаточный, достаточный, большой
- б) легкий, средний, тяжелый
- в) астенический, нормастенический, гиперстенический
- г) астенический, суперстенический, мегастенический

18. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится на ...

- а) вегетативную нервную систему
- б) дыхательную систему
- в) ЦНС, ее высший отдел – головной мозг
- г) подкорку головного мозга

19. Что понимается под закаливанием?

- а) купание в холодной воде и хождение босиком
- б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
- в) укрепление здоровья
- г) приспособление организма к воздействию внешней среды

20. Чем регламентируются гигиенические нормы и требования?

- а) распоряжением директора школы
- б) специальными санитарно-гигиеническими правилами (нормами) – СанПиН
- в) инструкцией учителя физической культуры (тренера)
- г) учебной программой

*Контрольные нормативы для определения общей физической подготовленности*

№ п/п	Контрольный норматив	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Волейбол: верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле	5	4	3	2	1
2.	Жонглирование волейбольным	15	13	11	10	9

	мячом над головой, кол-во раз					
3.	Верхняя передача мяча в парах, кол-во раз	30	27	25	23	20
4.	Бег 100 м, с.	13,5 и ниже	14,8	15,1	15,5	15,8 и выше
5.	Прыжок в длину с места, см.	240 и выше	230	215	205	200 и ниже
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	13 и выше	10	9	7	5 и ниже
7.	Прыжки со скакалкой, кол-во раз за 30 с.	80 и выше	70	60	50	49 и ниже

## 7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 7.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Проведение аудиторных занятий предусматривает наличие стандартного набора специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийного оборудования для демонстрации презентаций на лекционных занятиях. Проведение практических занятий, а также организация самостоятельной работы обучающихся предусматривают наличие компьютерного класса с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины фиксируются в журнале учета успеваемости обучающихся.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого обучающегося к информационным ресурсам – электронной библиотеке, электронной библиотечной системе и сетевым ресурсам Интернет. Для использования информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Занятия проводятся в следующих оборудованных учебных аудиториях и помещениях для самостоятельной работы обучающихся:

№ п/п	Адрес места нахождения	Наименование оборудованного учебного кабинета	Оснащенность оборудованного учебного кабинета
1.	430000, Республика Мордовия, г. Саранск, Ленинский район, ул. Саранская, д. 52, помещение № 8	<i>Специальное помещение для проведения занятий всех видов, в т. ч. групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:</i> Спортивный зал	<i>Оборудование и технические средства обучения:</i> – мяч волейбольный (4 шт.); – баскетбольные корзины (2 шт.); – сетка волейбольная (1 шт.); – мяч футбольный (2 шт.); – мяч баскетбольный (1 шт.); – гантели (7 шт.); – штанга (1 шт.); – гимнастические снаряды (шведская стенка) (2 шт.); – велотренажер (1 шт.); – беговая дорожка (1 шт.); – стол для настольного тенниса (1 шт.); – мат гимнастический (4 шт.); – мостик гимнастический (1 шт.); – козел гимнастический (1 шт.)

№ п/п	Адрес места нахождения	Наименование оборудованного учебного кабинета	Оснащенность оборудованного учебного кабинета
2.	430000, Республика Мордовия, г. Саранск, Ленинский район, ул. Саранская, д. 52, учебная аудитория № 10	Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, в т. ч. групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации / помещение для самостоятельной работы: Компьютерный класс	<p><i>Оборудование и технические средства обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– персональный компьютер (системный блок, монитор, мышь, клавиатура) (8 шт.);</li> <li>– многофункциональное устройство (МФУ) (1 шт.);</li> <li>– меловая ученическая доска (1 шт.);</li> <li>– фортепьяно (1 шт.);</li> <li>– стол компьютерный с выдвижной клавиатурой и подставкой под систему (8 шт.);</li> <li>– стол письменный (5 шт.);</li> <li>– стулья (15 шт.).</li> </ul> <p><i>Программное обеспечение общего и профессионального назначения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Microsoft Windows 10 Домашняя для одного языка (предустановлена);</li> <li>– Linux Mint 20.3 (свободно распространяемое ПО);</li> <li>– МойОфис Стандартный. Лицензия Корпоративная на устройство для образовательных организаций, без ограничения срока действия, с правом на получение обновлений в течение трех лет (Номер сертификата ПР0000-5693)</li> </ul>
3.	430000, Республика Мордовия, г. Саранск, Ленинский район, ул. Саранская, д. 52, помещение № 11	Помещение для самостоятельной работы: Читальный зал библиотеки	<p><i>Оборудование и технические средства обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– персональный компьютер (системный блок, монитор, мышь, клавиатура, колонки) (1 шт.);</li> <li>– многофункциональное устройство (МФУ) (1 шт.);</li> <li>– принтер (1 шт.);</li> <li>– фортепьяно (1 шт.);</li> <li>– стол письменный (26 шт.);</li> <li>– стулья (41 шт.);</li> <li>– телевизор (1 шт.);</li> <li>– стеллаж (1 шт.);</li> <li>– систематический каталог (1 шт.);</li> <li>– кафедра (1 шт.).</li> </ul> <p><i>Программное обеспечение общего и профессионального назначения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Microsoft Windows 10 Домашняя для одного языка (предустановлена);</li> <li>– МойОфис Стандартный. Лицензия</li> </ul>

№ п/п	Адрес места нахождения	Наименование оборудованного учебного кабинета	Оснащенность оборудованного учебного кабинета
			Корпоративная на устройство для образовательных организаций, без ограничения срока действия, с правом на получение обновлений в течение трех лет (Номер сертификата ПР0000-5693)

## 7.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Перечень и реквизиты литературы (автор, название, место издания, год)	
<b>Основная литература</b>	
1. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин и др. ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова ; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577592">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577592</a> (дата обращения: 10.06.2021). – Библиогр. с. 293–294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст : электронный.	
2. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А. М. Каткова, А. И. Храмова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 64 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=598981">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=598981</a> (дата обращения: 10.06.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст : электронный.	
3. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие : [16+] / О. П. Кокоулина. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=90952">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=90952</a> (дата обращения: 10.06.2021). – ISBN 978-5-374-00429-8. – Текст : электронный.	
<b>Дополнительная литература</b>	
1. Физическая культура : учебник : [16+] / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a> (дата обращения: 10.06.2021). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.	
2. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483844">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483844</a> (дата обращения: 10.06.2021). – Библиогр.: с. 263-267. – ISBN 2227-8397. – Текст : электронный.	
3. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / составитель Ю. В. Гребенникова, Н. А. Ковыляева, Е. В. Сантеева, Н. С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч.2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572859">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572859</a> (дата обращения: 10.06.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-2449-1. - 978-5-8353-2450-7	

Перечень и реквизиты литературы (автор, название, место издания, год)
(Ч. 1). – Текст : электронный.
4. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425</a> (дата обращения: 10.06.2021). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.

### 7.3. Информационно-справочное обеспечение дисциплины

#### Перечень информационных справочных и библиотечных систем

В образовательном процессе и научно-исследовательской деятельности по дисциплине используются следующие информационные справочные и библиотечные системы:

1. Архив научных журналов – <https://arch.neicon.ru/xmlui>
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://window.edu.ru>
3. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» – <http://www.garant.ru>
4. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» – <https://cyberleninka.ru>
5. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <https://elibrary.ru>
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) – <https://rusneb.ru>
7. Национальный информационно-библиотечный центр «ЛИБНЕТ» – <http://www.nilc.ru>
8. Национальный Центр информационного противодействия терроризму и экстремизму в образовательной среде и сети Интернет (НЦПТИ) – <https://ncpti.ru>
9. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» – <http://www.consultant.ru>
10. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – <https://uisrussia.msu.ru>
11. Электронная библиотека «Научное наследие России» – <http://e-heritage.ru/index.html>
12. Электронная библиотека «Типикон» – <http://typikon.ru>
13. Электронная библиотека портала «Предание.ru» – <http://predanie.ru>
14. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» – <https://biblioclub.ru>
15. Аэробика. Полезный Симбиоз Спорта и танца – [http://cityportal.ru/2009/10/20/ajerobika\\_poleznyjj\\_simbioz\\_sporta\\_i\\_tanca.html](http://cityportal.ru/2009/10/20/ajerobika_poleznyjj_simbioz_sporta_i_tanca.html)
16. Образовательные сайты для учителей физической культуры – [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
17. Самоконтроль в массовой физической культуре – <http://dic.academic.ru>
18. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – <http://www.infosport.ru/press/fkvot>

### 8. Методические рекомендации по изучению дисциплины

#### 8.1. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Преподавание дисциплины осуществляется в соответствии с рабочей программой, тематическим планом и методическими рекомендациями. Основными видами аудиторной работы обучающихся являются лекционные и практические занятия, включающие семинары, индивидуальные собеседования, консультации. Внеаудиторной работой обучающихся является самостоятельная работа.

*Лекционные занятия* предусматривают систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала дисциплины (модуля, раздела, темы, вопроса) с использованием различных методов обучения. В рамках учебного курса дисциплины используются следующие виды лекций: вводные лекции, установочные лекции,

ординарные лекции, обзорные лекции, заключительные лекции, а также лекции-диалоги; лекции-исследования, проблемные лекции.

Лекции предусматривают мыслительную работу обучающихся, направленную на восприятие информации, ее анализ, переработку, запоминание и дальнейшую вербализацию. Материал лекции конспектируется, конспект является продуктом мыслительной деятельности обучающегося, что требует от него значительного умственного напряжения. Материал лекции закрепляется на практических занятиях и в самостоятельной работе обучающихся.

*Практические (семинарские) занятия* служат для контроля уровня подготовленности обучающихся; закрепления изученного материала; развития умений и навыков подготовки докладов и сообщений по изучаемой проблематике; приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссий, аргументации и защиты выдвигаемых положений; решения практико-ориентированных задач.

Целью практических занятий по дисциплине является закрепление обучающимися теоретического материала, изученного на лекциях, а также выработка навыков самостоятельной профессиональной и практической деятельности. Задачи практических занятий обусловлены необходимостью получения обучающимся семинарии знаний, умений, навыков согласно требованиям, на основе которых формируются соответствующие компетенции. Практические (семинарские) занятия являются средством контроля самостоятельной работы обучающихся со стороны преподавателя.

При проведении *индивидуальных собеседований* осуществляется наиболее детальный контроль работы обучающихся: преподаватель оценивает выполнение индивидуальных заданий; изучает личностные особенности обучающихся; дает рекомендации; в случае необходимости помогает составить индивидуальный план работы по изучаемым темам.

*Самостоятельная работа* обучающихся включает изучение лекционного материала, работу с учебными пособиями, первоисточниками, подготовку докладов, рефератов, сообщений, выступлений на групповых занятиях, решение практико-ориентированных задач, моделирование ситуаций, прохождение тестирования. Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Целью самостоятельной работы обучающихся по подготовке к практическим занятиям является освоение учебной дисциплины в полном объеме, углубление знаний, полученных на лекциях и в процессе самостоятельной работы над учебно-методической литературой и нормативными источниками. Эта форма работы развивает у обучающихся самостоятельность мышления, умение делать выводы, связывать теоретические положения с практикой.

Данная цель предполагает решение следующих задач:

- углублять и расширять теоретические знания, кругозор обучающихся;
- систематизировать и закреплять полученные теоретические знания и практические умения обучающихся;
- вырабатывать навыки работы с научно-методической литературой и анализа источников по дисциплине;
- формировать умения использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- совершенствовать навыки поиска, хранения, систематизации, анализа и презентации информации, экспорта информации на цифровые носители, взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде;
- развивать познавательные способности, активность, ответственность и организованность обучающихся;
- формировать самостоятельность мышления, творческую инициативу, способность

к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

- развивать навыки ораторского мастерства, коммуникации, совершенствовать культуру речи;

- развивать исследовательские умения и академические навыки.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или в группе обучающихся в зависимости от цели, объема, уровня сложности, конкретной тематики.

Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов семинарии.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания. В инструктаж включаются:

- цель и содержание задания;
- сроки выполнения;
- ориентировочный объем работы;
- основные требования к результатам работы и критерии оценки;
- возможные типичные ошибки при выполнении.

Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся может проходить в письменной, устной, электронной или смешанной форме.

Обучающиеся должны подходить к самостоятельной работе как к наиважнейшему средству закрепления и развития теоретических знаний, выработке единства взглядов на отдельные вопросы дисциплины, приобретения определенных навыков и использования профессиональной литературы.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду семинарии.

При самостоятельном изучении материала темы обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторять законспектированный на лекционном занятии материал и дополнять его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучать рекомендованную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные и вариативные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

Из основных видов самостоятельной работы в рамках дисциплины используются следующие:

1. Самостоятельная работа над содержанием лекционного курса.
2. Самостоятельное изучение теоретического материала.
3. Реферирование, конспектирование литературы.
4. Подготовка письменных и устных сообщений при использовании основных источников, а также докладов, обсуждений по проблемным вопросам на основе материалов дополнительных источников.
5. Работа с Интернет-ресурсами по изучаемой тематике и подготовка аналитических обзоров, докладов (в устной и письменной форме), проектов.
6. Выполнение индивидуальных заданий.
7. Прохождение тестирования.
8. Подготовка к промежуточной аттестации.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся предполагает следующие виды заданий:

- 1) для овладения знаниями:

- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы по изучаемой теме);
- конспектирование текста;
- работа со словарями и справочниками;
- использование интернет-ресурсов и др.;
- 2) для закрепления и систематизации знаний, выработки практических навыков:
  - работа с конспектом лекций (обработка текста);
  - повторная работа над учебным материалом учебника, первоисточника, дополнительной литературы;
  - аналитическая обработка текста (реферирование и др.);
  - подготовка сообщений к выступлению на практическом занятии (семинаре);
  - решение практико-ориентированных задач;
- 3) для самоконтроля усвоения материала:
  - подготовка ответов на вопросы;
  - составление опорных схем;
  - заполнение таблиц;
  - прохождение тестирования;
- 4) для презентации изученного материала:
  - подготовка к публичному выступлению;
  - подготовка демонстрационного материала (презентаций, наглядных и демонстрационных средств);
  - подготовка к промежуточной аттестации.

Обучающиеся по указанию преподавателя могут подготовить рефераты, доклады, презентации.

*Контроль* по данной дисциплине проводится в следующих основных формах:

1. Выполнение контрольной работы (специальных контрольных заданий).
2. Решение учебных задач (выполнение практических или практико-ориентированных заданий, кейсов, позволяющее применить на практике полученные знания и компетенции).
3. Прохождение тестирования (бланкового и электронного тестирования, позволяющих оперативно проверять усвоение материала разного объема и направленности).
4. Оценивание текущей успеваемости (устных ответов, письменных работ, участия в учебных мероприятиях и пр.).
5. Прохождение промежуточного контроля по дисциплине или ее модулю.

Результаты контроля качества учебной работы обучающихся преподаватель оценивает, выставляя текущие оценки в рабочий журнал. Обучающемуся предоставляется право ознакомиться с выставленными ему оценками.

Изучение дисциплины заканчивается сдачей промежуточной отчетности по всему ее содержанию. К сдаче промежуточной отчетности допускаются обучающиеся, систематически работавшие над дисциплиной в семестре; показавшие положительные знания по вопросам, выносившимся на практические занятия; выполнившие задания для самостоятельной работы; прошедшие все формы текущего контроля успеваемости. Форма промежуточной отчетности: итоговое тестирование, ответ по билету.

## **8.2. Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины**

Подготовка к практическим (семинарским) занятиям требует работы с лекционным материалом, а также источниками и литературой, рекомендованными к прочтению.

Сначала необходимо определить содержание темы практического (семинарского) занятия и выделить в ней главные и второстепенные моменты. Разбор темы практического (семинарского) занятия может осуществляться по следующему алгоритму: выделение основных понятий – их определение – поиск информации с опорой на данные определения.

При подготовке к практическим (семинарским) занятиям необходимо научиться работать с текстами, правильно читать литературу и вести записи. Необходимая литература рекомендуется преподавателем и указана в настоящей рабочей программе.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, записывая основные понятия, определения, наиболее важные положения. Собственные выводы, возникшие в результате знакомства с текстом, лучше выделять особым образом.

Необходимым условием эффективного запоминания учебного материала является его систематизация.

Основные виды систематизированной записи прочитанного:

1. Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения.

2. Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала.

3. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора.

4. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Наиболее распространенным видом работы является конспектирование и реферирование.

*Конспект* – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

Главное правило составления конспекта – конспект должен быть написан от руки. В процессе письма от руки работает большее количество участков мозга по сравнению с процессом печатания на клавиатуре, поэтому запись от руки более эффективна для улучшения памяти, чем печатание на клавиатуре.

Рекомендации по ведению конспектов:

– при написании конспекта по теме практического (семинарского) занятия необязательно рассматривать все вопросы за один раз, повторение и возвращение к теме позволяет лучше запомнить информацию;

– использование конспектирования при подготовке к занятиям регулярно позволяет вырабатывать навыки работы с текстом;

– использование схематических форм записи, выделение первостепенных и второстепенных моментов в тексте, использование выделения цветом, помогает лучше запомнить информацию;

– конспект обязательно должен содержать отсылку на источник информации.

Обучающиеся по указанию преподавателя могут подготовить рефераты.

*Реферат* – самостоятельная письменная работа, которая предполагает анализ и обобщение публикации по заранее заданной тематике, выработку и обоснование собственной позиции автора в отношении рассматриваемых вопросов. Подготовка реферата – это вид исследовательской деятельности. Его написанию предшествует изучение широкого круга первоисточников, монографий, статей и обобщение личных наблюдений. Работа над рефератом активизирует развитие самостоятельного, творческого мышления, способствует формированию умений применять полученные теоретические знания на практике при анализе исследуемой проблематики.

Объем реферата составляет примерно 20-25 страниц машинописного текста (через одинарный интервал). На титульном листе указываются сведения о принадлежности к семинарии; название темы реферата; фамилия, имя и отчество автора; год написания. На втором листе помещается план реферата, включающий введение, основные вопросы

и заключение. В конце реферата приводится список изученной литературы в алфавитном порядке, оформленный в соответствии с ГОСТом.

*Доклад* представляет собой творческую работу на определенную тему, написанную на основе изучения и конспектирования первоисточников, научных исследований. Выбор темы доклада осуществляется по имеющейся тематике. При несоответствии записанной за обучающимся темы и фактически представленной работы она возвращается автору. Нежелательно дублирование представленной темы работы внутри академической группы.

После выбора темы необходимо определить основной перечень источников, необходимых для ее написания, используя при этом каталог библиотеки, консультации преподавателя. Это позволит своевременно выявить затруднения и обратиться за помощью к преподавателю.

Написание работы может идти по следующему примерному плану:

- предварительный просмотр основной литературы и составление плана доклада;
- конспектирование необходимых источников и литературы, выписка цитат, положений с обязательным указанием источника и страниц;
- творческое, самостоятельное изложение основных положений темы в соответствии с принятым планом доклада (в тексте работы каждый пункт плана выделяется заголовком);
- составление библиографии по избранной теме (не менее 6-8 источников);
- работу завершает заключение, содержащее общие выводы по выбранной теме.

Библиография должна быть оформлена в соответствии с принятыми стандартами. На каждый использованный в работе источник следует делать внутритекстовые сноски в квадратных скобках. Например, [12, 45] – где первая цифра указывает на номер источника в списке литературы, а вторая цифра – номер страницы, откуда приведена цитата.

Объем работы в пределах 10-15 страниц машинописного или набранного на компьютере текста.

*Контрольная работа* – одна из форм проверки и оценки знаний обучающегося. В процессе выполнения контрольной работы он должен дать четкие развернутые ответы на теоретические вопросы, грамотно и логично изложить основные идеи по заданной теме, содержащиеся в нескольких источниках и сгруппировать их по точкам зрения. При проверке контрольных работ учитывается умение обучающегося работать с литературой, навыки логического мышления, культура письменной речи, умение оформлять текст. Отрицательно оцениваются контрольные работы, основное содержание которых не раскрывает содержания вопроса, а также неправильно оформленные. Если контрольная работа оценена отрицательно, то обучающийся обязан исправить указанные преподавателем замечания.