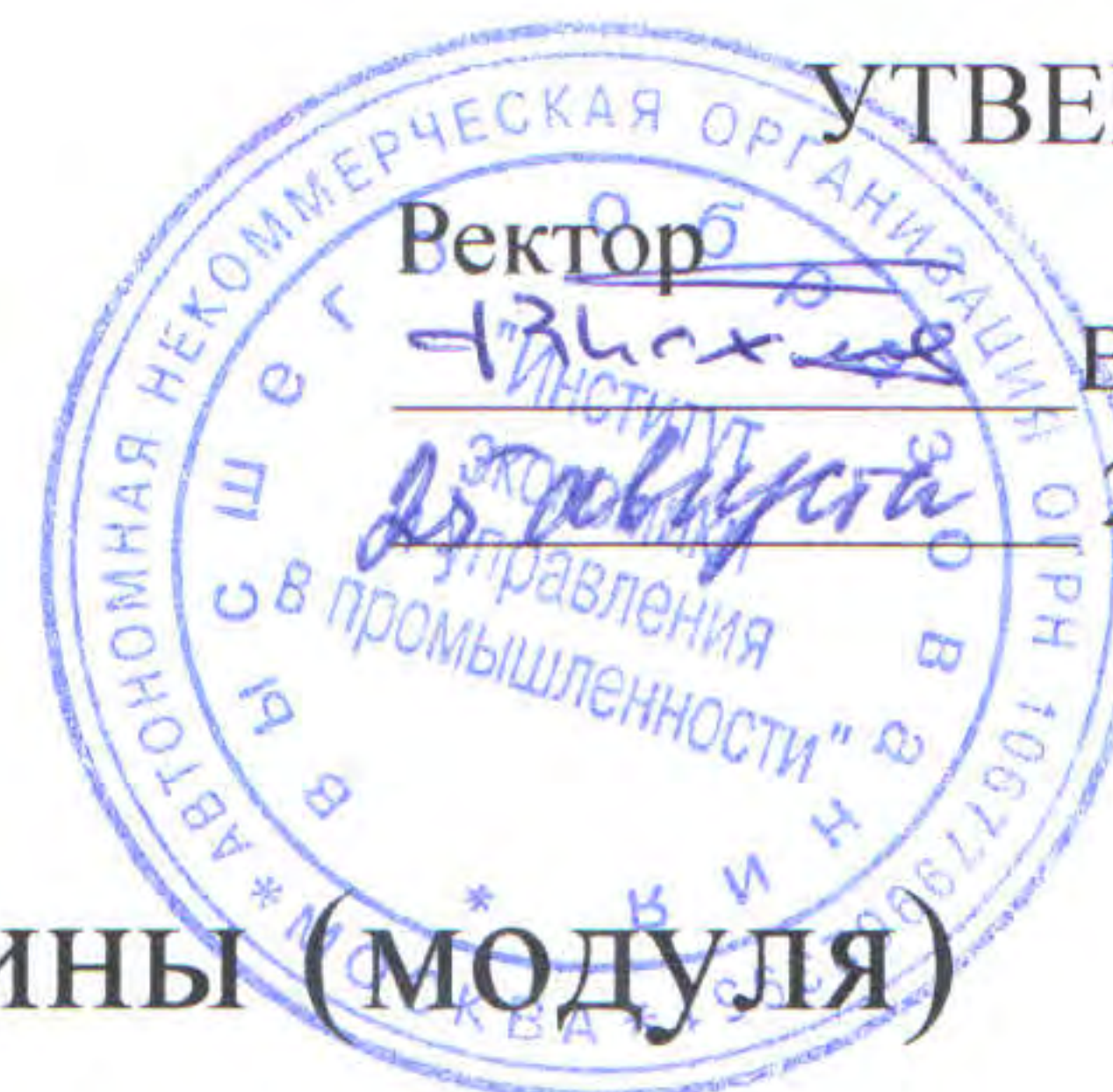


**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ В ПРОМЫШЛЕННОСТИ**



УТВЕРЖДАЮ

Вектор

В.А. Бахметьев

2020 г.

Волейбол

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой

Кафедра экономики

Учебный план

38.03.01 Экономика Бухучет 2020-2021.plx

Экономика направленность "Бухгалтерский учет, анализ и аудит"

Профессиональный стандарт 08.002 "Бухгалтер" № 103н от 21.02.2019 г.

(утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 февраля 2019 г. N 103н).

Профессиональный стандарт 08.023 "Аудитор" № 728н от 19.10.2015 г.

(утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 19 октября 2015 г. N 728н).

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

заочная

Общая трудоемкость -

0 ЗЕТ

Часов по учебному плану

328

в том числе:

Виды контроля на курсах:

Зачет 1,2

аудиторные занятия

самостоятельная работа

328

часов на контроль

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		2		Итого	
	УП	РП	УП	РП		
Лекции						
Практические						
Итого ауд.						
Контактная работа						
Сам. работа	164	164	164	164	328	328
Часы на контроль						
Итого	164	164	164	164	328	328

Программу составил(и):

Гурова Ю.В.

Рабочая программа дисциплины

Волейбол

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 ЭКОНОМИКА (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 12.11.2015 г. № 1327) составлена на основании учебного плана:

Экономика направленность "Бухгалтерский учет, анализ и аудит"

Профессиональный стандарт 08.002 "Бухгалтер" № 103н от 21.02.2019 г.

(утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 февраля 2019 г. N 103н).

Профессиональный стандарт 08.023 "Аудитор" № 728н от 19.10.2015 г.

(утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 19 октября 2015 г. N 728н).

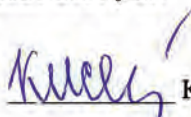
Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Кафедра экономики

Протокол от 25 августа 2020 г. № 1

Срок действия программы: 2020-2021 уч.г.

Зав. кафедрой



Киселев В.В.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Цель дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности
1.2	Задачи дисциплины:
1.3	формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни;
1.4	физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
1.5	развитие физических качеств посредством освоения обучающимися техники и тактики игры в волейбол, обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом;

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.10
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Дисциплина основывается на знаниях, умениях и навыках, полученных в рамках изучения учебной дисциплины:
2.1.2	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Преддипломная практика
2.2.2	Подготовка к процедуре защиты и процедура защиты выпускной квалификационной работы

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ОК-8:	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Знать:	- практические основы физической культуры и спорта; основы здорового образа жизни; историю, современное состояние и место волейбола в отечественной системе физического воспитания; правила соревнований, методику организации и проведения соревнований
Уметь:	- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей; пользоваться терминологией в процессе игры в волейбол, владеть навыками общения, корректно выражать и аргументированно обосновывать выдвинутые предложения тактики игры в волейбол
Владеть:	приемами техники и тактических действий игры в волейбол; основными навыками технико-тактических упражнений; основами техники безопасности и предупреждения травматизма при занятиях; ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
1.1	Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе. Стойка волейболиста и передвижение по площадке /Ср/	1	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л3.1 Э1	
1.2	Верхняя и нижняя подача. Верхняя и нижняя передачи мяча. /Ср/	1	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э4	
1.3	Перемещение к месту встречи с мячом, вынос рук. Подача в прыжке. /Ср/	1	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2	
1.4	Прием силовой подачи. Освоение нападающего удара. /Ср/	1	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2	
1.5	Одиночная блокировка нападающего удара. Парная блокировка нападающего удара. /Ср/	1	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2	
1.6	Подбор мяча после блокировки. Совершенствование верхней и нижней передачи. Совершенствование перемещений с выносом рук. Совершенствование верхней и нижней «прямой» и «боковой» подачи. /Ср/	1	44	ОК-8	Л1.1 Л2.1 Л1.2	
1.7	/Зачёт/	1	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л2.3	
1.8	Обучение отбивания мяча кулаком от верхнего края сетки /Ср/	2	20	ОК-8	Л2.1	
1.9	Комбинации игры в нападении. /Ср/	2	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2	
1.10	Комбинации игры в защите. Совершенствование тактики игры в защите. /Ср/	2	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2	
1.11	Обучение прямому нападающему удару (с ходу), совершенствование навыка. /Ср/	2	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1	
1.12	Отработка техники игры в волейбол. /Ср/	2	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2	
1.13	Тактика игры в защите. /Ср/	2	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1	
1.14	Тактика игры в нападении /Ср/	2	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2	
1.15	/Зачёт/	2	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л2.3	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и практические задания

Материалы для подготовки к промежуточной аттестации

Примерный комплект заданий для текущего контроля успеваемости (ОК-8)

Тема № 1 Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе

Тема № 2 Стойка волейболиста и передвижение по площадке

Задание:

Юноши, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, челночный бег (10x10м).

Девушки, сгибание-разгибание рук в упоре с колен, прыжок в длину с места, челночный бег(10x10м).

Тема № 3 Верхняя и нижняя подачи

Тема №4 Верхняя и нижняя передачи мяча

Задание:

Юноши, девушки: 5 подач – 5 попаданий в зону, любым способом. Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине.

Тема №5 Перемещение к месту встречи с мячом, вынос рук

Тема №6 Подача в прыжке

Задание:

Юноши, девушки, челночный бег (10x10м), прыжок в длину с места.

Тема №7 Прием мяча одной рукой с последующим падением

Тема №8 Освоение нападающего удара

Задание: Юноши, девушки: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места

Тема №9 Одиночная блокировка нападающего удара

Тема №10 Парная блокировка нападающего удара

Задание:

Юноши, девушки, прыжок в длину с места.

Тема №11 Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину

Тема №12 Совершенствование верхней и нижней передачи

Задание:

Юноши, девушки, челночный бег (10x10м), прыжок в длину с места.

Тема №13 Совершенствование перемещений с выносом рук

Тема №14 Совершенствование верхней и нижней «прямой» и «боковой» подачи

Задание:

Юноши, девушки: 5 подач – 5 попаданий в зону, любым способом.

Тема №15 Обучение отбивания мяча кулаком от верхнего края сетки

Тема №16 Игра по правилам

Задание:

Юноши, девушки: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз).

Тема №17 Комбинации игры в нападении

Тема №18 Комбинации игры в защите

Тема №19 Совершенствование тактики игры в защите

Задание:

Юноши, девушки: челночный бег (10x10м).

Тема №20 Обучение прямому нападающему удару, совершенствование навыка

Тема №21 Совершенствование одиночного блокирования

Тема №22 Техника нападения и защиты

Задание:

Юноши, девушки, прыжок в длину с места.

Тема №23 Игра по правилам

Тема №24 Совершенствование отбивания мяча кулаком от верхнего края сетки

Тема №25 Совершенствование прямого нападающего удара

Задание:

Юноши, девушки, 5 подач – 5 попаданий в зону, любым способом.

Тема №26 Отработка техники игры в волейбол

Тема №27 Тактика игры в защите

Тема №28 Тактика игры в нападении

Задание:

Юноши, девушки: челночный бег (10x10м).

Тема №29 Совершенствование изученных приемов в учебных играх

Тема №30 Игра по правилам

Задание:

Юноши, девушки: 5 подач – 5 попаданий в зону, любым способом;

Для обучающихся в **заочной форме** в соответствии с рабочей программой и тематическим планом изучение дисциплины проходит в форме контактной работы обучающихся с преподавателем (промежуточная аттестация) и самостоятельной работы обучающихся. При реализации дисциплины предусмотрена контактная работа (в спортивном зале). Возможно проведения контроля самостоятельной работы - посещения спортивной секции (направленность - волейбол). Один час посещения секции равен одному часу самостоятельной работы. Посещение подтверждается справкой с указанием количества часов посещений. Обучающийся может принять участие в соревнованиях по волейболу. В данном случае один час игры на соревнованиях равен 1,5 часам учебным. Если обучающийся принимает участие в соревнованиях в качестве судьи, то 1 час= 2 часам учебного времени. Подтвердить участие в соревнованиях можно выпиской из протокола соревнований.

Критерии оценки комплекса заданий для текущего контроля юношей (См. Приложение 1)

Критерии оценки комплекса заданий для текущего контроля девушек См. Приложение 1)

Комплект заданий для промежуточной аттестации по дисциплине См. Приложение 1)

Зачетные нормативы для обучающихся подготовительной группы См. Приложение 1)

«Не зачтено»

Обучающийся демонстрирует:

- отсутствие умений и навыков, предусмотренных программой дисциплины;
- непонимание сущности заданий и упражнений;
- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;
- неспособность использовать спортивный инвентарь на практике;
- отсутствие способности (готовности) сдать зачетные контрольные нормативы по дисциплине на уровне не ниже 12 баллов для обучающихся основной группы здоровья и на уровне не ниже 7 баллов для обучающихся подготовительной группы здоровья.

«Зачтено»

Обучающийся демонстрирует:

- знание и понимание основных вопросов и требований дисциплины;
- твердые знания теоретического и практического материала;
- способность использовать спортивный инвентарь на практике;
- правильное и конкретное, без грубых ошибок, умение выполнять практические задания;
- понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках практических заданий;
- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;
- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам;
- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;
- логически последовательный подход к занятиям;
- свободное использование спортивного инвентаря самостоятельно;
- знание комплексов упражнений и свободное использование их на практике;
- способность (готовность) сдать зачетные контрольные нормативы по дисциплине на уровне от 12 до 20 баллов для обучающихся основной группы здоровья и на уровне 7-15 баллов для обучающихся подготовительной группы здоровья.

5.3. Иные оценочные средства

см. Приложение 1

5.4. Перечень видов оценочных средств

- устный опрос;
- выполнение индивидуальных заданий

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

Код источника	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Режим доступа	Примечание
Л1.1	Гусева, М. А	Физическая культура. Волейбол : учебное пособие	Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019	http://www.iprbookshop.ru/98756.html	
Л1.2	Фетисова, С. Л.	Волейбол : учебное пособие.	Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018.	http://www.iprbookshop.ru/98592.html	

6.1.2. Дополнительная литература

Код источника	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Режим доступа	Примечание
Л2.1	Межман, И. Ф.	Научись играть в волейбол : учебное пособие	Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2017.	https://www.iprbookshop.ru/75390.html	
Л2.2	Ерёмина, Л. В.	Спортивные игры в вузе. Волейбол : учебно-методическое пособие	Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2018	http://www.iprbookshop.ru/87205.html	
Л2.3		Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №680 / .:	Саратов : Вузовское образование, 2019	http://www.iprbookshop.ru/87561.html	

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» - http://www.infosport.ru
Э2	Научный портал «Теория. Ру» - http://www.teoriya.ru/
Э3	Российский олимпийский комитет - http://www.olympic.ru/
Э4	Энциклопедия по видам спорта - http://www.infosport.ru/sp/

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1 Операционная система – Linux, пакет офисных программ – LibreOffice либо операционная система – Windows, пакет офисных программ – Microsoft Office в зависимости от распределения аудиторий. Учебные аудитории оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Института.

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1 ГАРАНТ.Образование

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы обучающихся, для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Для проведения занятий лекционного и семинарского типа предлагаются мультимедийные средства: видеопроектор, ноутбук, экран настенный, др. оборудование или компьютерный класс.
7.2	Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Института. Все учебные аудитории соответствуют действующим пожарным правилам и нормам, что позволяет обеспечить проведение всех видов работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.
7.3	Для проведения практических занятий имеется:
7.4	- спортивный зал.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Успешное овладение содержанием дисциплины «Волейбол» предполагает выполнение обучаемыми ряда рекомендаций:

- провести анализ литературных источников и законспектировать основные определения и термины в волейболе: тактическое действие, тактика игры, функции игроков, система игры (в нападении, защите) и т.д.;
- научиться согласовывать свои движения с траекторией и скоростью полета мяча учитывать расположение игроков на площадке (своих и соперников); предвидеть действия других игроков; быстро анализировать игровую обстановку; эффективно выполнять технические приемы;
- знать и выполнять основные виды двигательной активности как на учебных занятиях так и при самостоятельной работе;
- очень важно активнучаствовать во внутривузовских (МГЭУ) соревнованиях, проводимых кафедрой физической культуры в ходе учебного года;
- соблюдать инструкции по технике безопасности для обучающихся при занятиях в спортивном зале и на открытых спортивных площадках.

Инструкция по технике безопасности для обучающихся при занятиях в спортивном зале

1. Общие требования безопасности

- 1.1 Состояние спортивного зала (освещение, полы, стены, потолок) должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.
- 1.2 Спортивный инвентарь и оборудование должны пройти испытания и иметь акт о прохождении испытаний.
- 1.3 Спортзал должен быть оборудован средствами пожаротушения, и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания доврачебной помощи.
- 1.4 Занимающиеся должны пройти медосмотр, инструктаж по технике безопасности и иметь чистую одежду и обувь, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом для обучающихся заочной формы обучения. Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, практическими заданиями и указаниями преподавателя. Самостоятельные занятия на открытых спортивных площадках (спортгородках, стадионах) осуществляются обучающимися для дополнительного повышения физической подготовленности. Ниже приведены упражнения, которые обучающиеся могут выполнять в своей силовой тренировке в таких условиях. Кроме того, обучающимся рекомендуется использовать упражнения с различными амортизаторами, эспандерами и изометрические упражнения. Самостоятельные занятия комплексной направленности с последовательным решением задач может выглядеть следующим образом:

- Разминка (бег, работа со скакалкой) - 10 мин.
- Развитие скоростных качеств:
 - челночный бег 10 метров (10 повторений) 3 подхода с интервалом отдыха 1 мин.
- Развитие силовых качеств:
 - подтягивание на перекладине 6 подходов по 8 повторений;
 - отжимания на параллельных брусьях 5-6 подходов по 8 повторений.
- Совершенствование техники дриблинга (ведение мяча в движении). Работа выполняется непрерывно в течение 15 мин.

Следует помнить, что применение занятий избирательной направленности может стать препятствием к росту мастерства. Так чрезмерное увлечение работой на выносливость может вести к снижению уровня проявления скоростных способностей, мешать наработке скоростной техники в дальнейшем, снижать показатели гибкости и координации.

Отличительными особенностями методики самостоятельных занятий по «Волейболу» являются:

- обязательная и тщательная разминка;
- исключение предельных отягощений;
- применение упражнений на все группы мышц;
- ежедневные занятия с небольшими объемами тренировочной нагрузки;

Самостоятельная отработка тем, в соответствии с тематическим планом включает в себя:

- Комплекс упражнений, направленный на развитие отдельных групп мышц с использованием ходьбы, бега трусцой, оздоровительной аэробики на свежем воздухе;
- Комплекс упражнений, направленных на развитие статической выносливости с многократным выполнением динамических упражнений с напряжением мышц (гантельной гимнастики, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером и на тренажерах и др.) и статических силовых упражнений;
- Комплекс упражнений, направленных на развитие точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность попадания и др.);
- Комплекс упражнений, направленных на развитие координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра. Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении, двусторонние игры.

Основными этапами формирования компетенции ОК-8 при изучении элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Волейбол» является последовательное изучение и освоение содержательно связанных между собой тем учебных занятий. Изучение каждой темы предполагает овладение обучающимися необходимыми дескрипторами (составляющими) компетенций. Для оценки уровня сформированности компетенций в процессе изучения дисциплины предусмотрено проведение текущего контроля успеваемости по темам (разделам) дисциплины и промежуточной аттестации по дисциплине – зачет. Результаты подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполнения контрольных нормативов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Примерный комплект заданий для текущего контроля успеваемости (ОК-8)

Тема №1 Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе

Тема №2 Стойка волейболиста и передвижение по площадке

Задание:

Юноши, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, челночный бег (10x10м).

Девушки, сгибание-разгибание рук в упоре с колен, прыжок в длину с места, челночный бег(10x10м).

Тема №3 Верхняя и нижняя подачи

Тема №4 Верхняя и нижняя передачи мяча

Задание:

Юноши, девушки: 5 подач – 5 попаданий в зону, любым способом. Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине.

Тема №5 Перемещение к месту встречи с мячом, вынос рук

Тема №6 Подача в прыжке

Задание:

Юноши, девушки, челночный бег (10x10м), прыжок в длину с места.

Тема №7 Прием мяча одной рукой с последующим падением

Тема №8 Освоение нападающего удара

Задание:

Юноши, девушки: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места

Тема №9 Одиночная блокировка нападающего удара

Тема №10 Парная блокировка нападающего удара

Задание:

Юноши, девушки, прыжок в длину с места.

Тема №11 Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину

Тема №12 Совершенствование верхней и нижней передачи

Задание:

Юноши, девушки, челночный бег (10x10м), прыжок в длину с места.

Тема №13 Совершенствование перемещений с выносом рук

Тема №14 Совершенствование верхней и нижней «прямой» и «боковой» подачи

Задание:

Юноши, девушки: 5 подач – 5 попаданий в зону, любым способом.

Тема №15 Обучение отбивания мяча кулаком от верхнего края сетки

Тема №16 Игра по правилам

Задание:

Юноши, девушки: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз).

Тема №17 Комбинации игры в нападении

Тема №18 Комбинации игры в защите

Тема №19 Совершенствование тактики игры в защите

Задание:

Юноши, девушки: челночный бег (10x10м).

Тема №20 Обучение прямому нападающему удару, совершенствование навыка

Тема №21 Совершенствование одиночного блокирования

Тема №22 Техника нападения и защиты

Задание:

Юноши, девушки, прыжок в длину с места.

Тема №23 Игра по правилам

Тема №24 Совершенствование отбивания мяча кулаком от верхнего края сетки

Тема №25 Совершенствование прямого нападающего удара

Задание:

Юноши, девушки, 5 подач – 5 попаданий в зону, любым способом.

Тема №26 Отработка техники игры в волейбол

Тема №27 Тактика игры в защите

Тема №28 Тактика игры в нападении

Задание:

Юноши, девушки: челночный бег (10x10м).

Тема №29 Совершенствование изученных приемов в учебных играх

Тема №30 Игра по правилам

Задание:

Юноши, девушки: 5 подач – 5 попаданий в зону, любым способом;

Критерии оценки комплекса заданий для текущего контроля юношей

№	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	60	50	43	30	25
2	Прыжок в длину с места (см.)	240	230	220	200	185
3	Количество попаданий при передаче мяча в указанную зону площадки	10	8	6	4	2

4	Попадания с нападающего удара	5	4	3	2	1
---	-------------------------------	---	---	---	---	---

Критерии оценки комплекса заданий для текущего контроля девушек

№	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	30	20	10	-
2	Прыжок в длину с места (см.)	190	180	170	160	-
3	Количество попаданий при передаче мяча в указанную зону площадки	10	8	6	4	2
4	Попадания с нападающего удара	5	4	3	2	1

Комплект заданий для промежуточной аттестации по дисциплине

Требования и нормативы для сдачи зачета

Зачётные нормативы для юношей

№	Наименование упражнений	Физическое качество	Оценка в баллах				
			10	8	6	4	2
1	Прыжок в длину с места (см.)	ловкость	240	230	220	20	185
2	Количество попаданий при передаче мяча в указанную зону площадки	ловкость	10	8	6	4	2

Зачётные нормативы для девушек

№	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени (кол-во раз)	20	15	10	7	3
2	Количество попаданий при передаче мяча в указанную зону площадки	10	8	6	4	2

Уровень сформированности компетенции, закрепленной за дисциплиной, оценивается по результатам сдачи контрольных нормативов следующим образом:

для обучающихся основной группы здоровья по 20-балльной шкале:

- 12 – 20 баллов – уровень сформированности компетенции от «порогового» до «высокого», оценка «зачтено»;

- менее 12 баллов – «недостаточный» уровень сформированности компетенции, оценка «не зачтено»;
для обучающихся подготовительной группы здоровья по 20-балльной шкале:
- 10 – 20 баллов – уровень сформированности компетенции от «порогового» до «высокого», оценка «зачтено»;
- менее 5 баллов – «недостаточный» уровень сформированности компетенции, оценка «не зачтено».

Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Общие методические рекомендации по освоению дисциплины «Волейбол» для обучающихся по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

Успешное овладение содержанием дисциплины «Волейбол» предполагает выполнение обучающимися ряда рекомендаций:

- провести анализ литературных источников и законспектировать основные определения и термины в волейболе: тактическое действие, тактика игры, функции игроков, система игры (в нападении, защите) и т.д.;
- научиться согласовывать свои движения с траекторией и скоростью полета мяча; учитывать расположение игроков на площадке (своих и соперников); предвидеть действия других игроков; быстро анализировать игровую обстановку; эффективно выполнять технические приемы;
- знать и выполнять основные виды двигательной активности как на учебных занятиях, так и при самостоятельной работе;
- соблюдать инструкции по технике безопасности для обучающихся при занятиях в спортивном зале и на открытых спортивных площадках.

Инструкция по технике безопасности для обучающихся при занятиях в спортивном зале

1. Общие требования безопасности

1.1 Состояние спортивного зала (освещение, полы, стены, потолок) должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

1.2. Спортивный инвентарь и оборудование должны пройти испытания и иметь акт о прохождении испытаний.

1.3. Спортзал должен быть оборудован средствами пожаротушения, и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания доврачебной помощи.

1.4. Занимающиеся должны пройти медосмотр, инструктаж по технике безопасности и иметь чистую одежду и обувь, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, серьги).

2.2. Не заходить в спортзал без разрешения преподавателя и не выполнять упражнений на снарядах.

2.3. Убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться.

2.4. Производить между сменами влажную уборку, а при необходимости и чаще.

2.5. При недостаточной освещённости включить осветительные приборы. 2.6. Проверить состояние запасного выхода и его санитарно-гигиенические нормы.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Брать спортивный инвентарь с разрешения преподавателя и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах.

3.2. Выполнять упражнения на исправных снарядах и с разрешения преподавателя, а сложные технические элементы – со страховкой.

3.3. Занятия проводить на просушем полу спортивного зала и под руководством преподавателя физической культуры.

3.4. Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания.

3.5. При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточные интервал и дистанцию.

3.6. Не покидать место проведения занятий без разрешения преподавателя.

3.7. При перемещениях по залу избегать столкновений.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и в чрезвычайных ситуациях

4.1. При травмах и ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.2. Оказать обучающемуся первую доврачебную помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу или вызвать «скорую помощь».

4.3. Известить администрацию и родителей пострадавшего.

4.4. При пожаре в спортзале немедленно прекратить занятия, открыть запасной выход, эвакуировать обучающихся в место, предусмотренное планом эвакуации.

4.5. Сообщить в дежурную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью средств пожаротушения в зале.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать инвентарь в место хранения.

5.2. Организованно выйти из зала в сопровождении преподавателя.

5.3. Переодеться в раздевалке, вымыть руки и лицо.

5.4. Произвести осмотр зала, раздевалок, подсобных помещений.

5.5. Закрывать окна на щеколды, подсобные помещения на ключ, выключить свет.

5.6. Довести до сведения ответственного за спортзал обо всех недостатках и неисправностях.

Методические рекомендации по самостоятельной работе по дисциплине «Волейбол» для обучающихся

Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом для обучающихся заочной формы обучения. Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, практическими заданиями и указаниями преподавателя. Самостоятельные занятия на открытых спортивных площадках (спортгородках, стадионах) осуществляются обучающимися для дополнительного повышения физической подготовленности. Ниже приведены упражнения, которые обучающиеся могут выполнять в своей силовой тренировке в таких условиях. Кроме того, обучающимся рекомендуется использовать упражнения с различными амортизаторами, эспандерами и изометрические упражнения.

Самостоятельные занятия комплексной направленности с последовательным решением задач может выглядеть следующим образом:

- Разминка (бег, работа со скакалкой) - 10 мин.
- Развитие скоростных качеств: - челночный бег 10 метров (10 повторений) 3 подхода с интервалом отдыха 1 мин.
- Развитие силовых качеств: - подтягивание на перекладине 6 подходов по 8 повторений; - отжимания на параллельных брусьях 5-6 подходов по 8 повторений.
- Совершенствование техники дриблинга (ведение мяча в движении).
- Работа выполняется непрерывно в течение 15 мин.

Следует помнить, что применение занятий избирательной направленности может стать препятствием к росту мастерства. Так чрезмерное увлечение работой на выносливость может вести к снижению уровня проявления скоростных способностей, мешать наработке скоростной техники в дальнейшем, снижать показатели гибкости и координации.

Отличительными особенностями методики самостоятельных занятий по «Волейболу» являются:

- обязательная и тщательная разминка;
- исключение предельных отягощений;
- применение упражнений на все группы мышц;
- ежедневные занятия с небольшими объемами тренировочной нагрузки;

Самостоятельная отработка тем, в соответствии с тематическим планом включает в себя:

– Комплекс упражнений, направленный на развитие отдельных групп мышц с использованием ходьбы, бега трусцой, оздоровительной аэробики на свежем воздухе;

– Комплекс упражнений, направленных на развитие статической выносливости с 25 многократным выполнением динамических упражнений с напряжением мышц (гантельной гимнастики, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером и на тренажерах и др.) и статических силовых упражнений;

– Комплекс упражнений, направленных на развитие точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность попадания и др.);

– Комплекс упражнений, направленных на развитие координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра.

Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении, двусторонние игры.

ПОРЯДОК создания учебных групп по медицинским показаниям для занятий физической культурой.

1. Определение медицинских групп для занятий обучающихся физической культурой с учетом состояния здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей несовершеннолетнего, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой.

2. В зависимости от состояния здоровья обучающиеся относятся к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная. Основным критерий распределения обучающихся по учебным группам – результаты их медицинского обследования, которое проводится ежегодно.

3. К основной медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относятся обучающиеся: без нарушений состояния здоровья и физического развития; с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Отнесенным к основной медицинской группе обучающимся разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

4. К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся обучающиеся: имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний); с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной

ремиссии, длящейся не менее 3-5 лет. Отнесенным к этой группе обучающимся разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений. Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях. Для оценки успеваемости обучающихся подготовительной группы используются функциональные пробы, контрольные нормативы (облегченные), отражающие развитие физических качеств. Все контрольные упражнения и тесты выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия. Основным критерием оценки успеваемости обучающихся подготовительной учебной группы является регулярность посещения обязательных учебных занятий и улучшения в динамике результатов выполнения контрольных упражнений по сравнению с исходными данными индивидуально каждого обучающегося, а не обязательное выполнение.

5. Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную «А» и специальную «Б».

5.1. К специальной подгруппе «А» (III группа) относятся обучающиеся: с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера; с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок. Отнесенным к этой группе обучающимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

5.2. К специальной подгруппе «Б» (IV группа) относятся обучающиеся, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия. Отнесенным к этой группе обучающимся рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.