

**Министерство культуры Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Российская академия музыки имени Гнесиных»**

**Рабочая программа дисциплины  
Физическая культура и спорт  
(элективный курс «Волейбол»)**

**Основная профессиональная образовательная программа  
«Национальные инструменты народов России»**

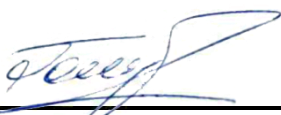
**Направление подготовки:  
53.03.02 «Музыкально-инструментальное искусство»**

**Профиль  
Национальные инструменты народов России**

**Уровень образования -  
Бакалавриат**

**УТВЕРЖДАЮ**


Проректор по учебной  
работе  
«30» августа 2021 г.

  
(подпись)

С.С. Голубенко  
(расшифровка подписи)

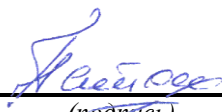
**СОГЛАСОВАНО**

Нач. учебно-методичес-  
кого управления  
«30» августа 2021 г.

  
(подпись)


Н.Ю. Степанова  
(расшифровка подписи)

Декан факультета  
«30» августа 2021 г.

  
(подпись)

А.Ю. Патошина  
(расшифровка подписи)

Заведующий кафедрой  
«30» августа 2021 г.

  
(подпись)

Л.С. Зорилова  
(расшифровка подписи)

г. Москва 2021

Авторы:

Гусева И.Г., доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин РАМ  
имени Гнесиных

## I. Цели и задачи дисциплины

### Цели дисциплины:

- углубление ранее полученных знаний по основам методики оздоровительной тренировки в волейболе;
- формирование у студентов устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями и способности направленного использования волейбола для сохранения и укрепления здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни и борьба с курением;
- воспитание нравственных и волевых качеств у студентов.

### Задачи дисциплины:

- обучение и совершенствование техники и тактики игры;
- обучение и совершенствование знаний правил игры, судейской практики в волейболе;
- приобретение опыта творческого использования средств волейбола для достижения жизненных и профессиональных целей;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии с помощью средств волейбола.

## II. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих универсальных компетенций:

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> – методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
	<b>Уметь:</b> – организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; – использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
	<b>Владеть:</b> – опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием; – способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом

	образе жизни; – методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма. – методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; – методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях
--	--

### III. Объем дисциплины, виды учебной деятельности и отчетности

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов и включает в себя контактную и самостоятельную работу, а также текущую и промежуточную аттестации. Дисциплина изучается в течение 2-8 семестра

Вид учебной работы	Зачетные единицы	Количество академических часов	Формы контроля (по семестрам)	
			зачет	экзамен
Общая трудоемкость		328	2-8	–
Контактная работа		226		

### IV. Содержание дисциплины.

#### Требования к текущей и промежуточной аттестации

#### 4.1. Содержание разделов (тем) дисциплины

Вид учебной работы	Трудоемкость, акад. Час
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем в том числе:</b>	226
<b>учебные занятия</b> в том числе:	226
семинары/практические занятия	226
Всего по дисциплине	328

№	Содержание практических занятий	Кол-во час
1.	Общая физическая подготовка	60
2.	Специальная физическая подготовка	44
3.	Техническая подготовка	34
4.	Тактическая подготовка	32
5.	Контрольные игры и соревнования	32
6.	Инструкторская и судейская практика	12
7.	Методико-практические занятия	12

8.	Самостоятельная работа	102
	ВСЕГО	328

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины. Элективный курс по физической культуре «Волейбол». Оценочные средства включают зачетные нормативы по оценке общей физической подготовленности и технической подготовленности студентов по волейболу (см. Приложение 1), содержание практических занятий (см. Приложение 2), тематика контрольных вопросов элективного курса «Волейбол» для оценки знаний (см. Приложение 3); методические указания для студентов для развития специальных качеств волейболиста (см. Приложение 4).

Программой учебной дисциплины предусмотрены следующие виды текущего контроля успеваемости (промежуточной аттестации), формы оценочных средств и критерии оценивания формируемых общекультурных компетенций:

Виды контроля	Формы оценочных средств	Критерии оценивания
Текущий контроль:		Оценка знаний и их составляющие
1. Контрольные нормативы по общей физической подготовке	Выполнение обязательных контрольных нормативов по общей физической подготовке	Протоколы выполнения нормативов
2. Контрольные нормативы по специализации	Выполнение обязательных контрольных нормативов по специализации «волейбол».	Протоколы выполнения нормативов
3. Устный опрос	Вопросы для устного опроса: краткие экспресс-вопросы по темам методико-практических занятий	Правильный ответ на 70% вопросов
Промежуточный зачет	Выполнение пунктов текущего контроля	

## V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Студенты обеспечены индивидуальным неограниченным доступом к базам данных и библиотечным фондам, в том числе к электронно-библиотечной системе, содержащей издания учебной, учебно-методической литературы по изучаемой дисциплине.

### а) Основная литература

1. Никишкин, В.А. Эффективность физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности студентов вуза (из опыта работы кафедры физкультуры и спорта Национального исследовательского Московского государственного строительного университета) [Электронный ресурс] / В.А. Никишкин, Н.Н. Бумарскова, Е.А. Лазарева. // Педагогика и психология образования. — Электрон. дан. — 2017. — № 4. — С. 69-75. —  
Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/306119>.
2. Фирсин, С.А. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. [Электронный ресурс] / С.А. Фирсин, Т.Ю. Маскаева. — Электрон. дан. // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. — 2015. — № 1. — С. 5-8.

Режим доступа: <http://e.lanbook.com/journal/issue/295420>.

#### б) Дополнительная литература

1. Осипов, А.Н. Повышение мотивации к урокам физической культуры [Электронный ресурс] // Концепт. — Электрон. дан. — 2015. — № 11. — С. 1-6.  
Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/297268>
2. Стародубцева, О.Ю. ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ [Электронный ресурс] / О.Ю. Стародубцева, Н.В. Красильникова. // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. — Электрон. дан. — 2015. — № 1(приложение). — С. 97-99.  
Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/292748>.

### VI. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Реализация дисциплины обеспечивается доступом каждого обучающегося к электронной информационно-образовательной среде и библиотечным фондам Академии, включающим современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, в том числе электронные библиотечные системы: «Университетская библиотека онлайн», [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru), «ЭБС ЮРАЙТ», [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru), ЭБС «Издательство Лань», [www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com). Во время самостоятельной работы обучающиеся обеспечены доступом к сети «Интернет» (через читальный зал библиотеки и бесплатную беспроводную сеть Wi-Fi, действующую на территории Академии).

Студенты обеспечиваются специализированными игровыми залами (42x16), оборудованными волейбольными сетками и баскетбольными корзинами, степ-платформами, тренажерами.

#### Приложение 1.

##### Обязательные тесты для оценки общей физической подготовленности студентов 3, 5, 7 семестры (осенние), юноши

Характеристика направленности тестов	Учеб. отделение	Оценка в баллах						
		10	9	8	7	6	5	4
1 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз.	Осн.	50 и ≥	45	40	35	30	25	20
2 Прыжок в длину с места	Осн.	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95
3 Прыжки со скакалкой, кол-во раз за 1 минуту	Осн.	130 и ≥	125	120	115	100	90	80
4 Челночный бег, 4x10 м, сек	Осн.	10,3 и ≤	10,5	10,8	11,0	11,2	11,5	11,7

##### Контрольно-зачётные нормативы для студентов 1-4 курсов 2, 4, 6, 8 семестры (весенние), юноши

Характеристика направленности тестов	Учеб. отделение	Оценка в баллах						
		10	9	8	7	6	5	4
1 Челночный бег, 4x10 м, сек	Осн.	10,3 и ≤	10,5	10,8	11,0	11,2	11,5	11,7

<b>2</b> Подтягивание на перекладине, кол-во раз	<b>Осн.</b>	<b>20</b> <b>и ≥</b>	<b>18</b>	16	15	12	10	8
<b>3</b> Поднимание туловища из положения «лежа на спине», руки за головой, ноги закреплены, число раз за 1 мин.	<b>Осн.</b>	<b>60</b> <b>и ≤</b>	<b>55</b>	50	45	40	35	30
<b>4</b> Прыжок в длину с места	<b>Осн.</b>	<b>2.25</b> <b>и ≥</b>	<b>2.20</b>	2.15	2.10	2.05	2.00	1.95

**Контрольно-зачётные нормативы для студентов 1-4 курсов  
3, 5, 7 семестры (осенние), девушки**

Характеристика направленности тестов	Учеб. отделение	Оценка в баллах						
		10	9	8	7	6	5	4
<b>1</b> Поднимание туловища из положения «лежа на спине», руки за головой, ноги закреплены, число раз за 1 мин.	<b>Осн.</b>	<b>60</b> <b>и ≥</b>	<b>55</b>	50	45	40	35	30
<b>2</b> Прыжок в длину с места	<b>Осн.</b>	<b>2.00</b> <b>и ≥</b>	<b>1.90</b>	1.80	1.70	1.60	1.50	1.40
<b>3</b> Прыжки со скакалкой, кол-во раз за 1 минуту.	<b>Осн.</b>	<b>150</b> <b>и ≥</b>	<b>145</b>	140	135	130	115	100
<b>4</b> Челночный бег, 4 x10м, сек	<b>Осн.</b>	<b>11,5</b> <b>и ≤</b>	<b>11,8</b>	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0

**Контрольно-зачётные нормативы для студентов 1-4 курсов  
2, 4, 6, 8 семестры (весенние), девушки**

Характеристика направленности тестов	Учеб. отделение	Оценка в баллах						
		10	9	8	7	6	5	4
<b>1</b> Поднимание туловища из положения «лежа на спине», руки за головой, ноги закреплены, число раз за 1 мин.	<b>Осн.</b>	<b>60</b> <b>и ≥</b>	<b>55</b>	50	45	40	35	30
<b>2</b> Прыжок в длину с места	<b>Осн.</b>	<b>2.00</b> <b>и ≥</b>	<b>1.90</b>	1.80	1.70	1.60	1.50	1.40
<b>3</b> Прыжки со скакалкой, кол-во раз за 1 минуту.	<b>Осн.</b>	<b>150</b> <b>и ≥</b>	<b>145</b>	140	135	130	115	100
<b>4</b> Челночный бег, 4 x10м, сек	<b>Осн.</b>	<b>11,5</b> <b>и ≤</b>	<b>11,8</b>	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0

## Контрольные нормативы для оценки технической подготовленности студентов по волейболу

№№	Название норматива	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1.	Передачи в парах через сетку двумя сверху, без потерь	15 сек	30 сек	45 сек	1 мин
2.	Передачи от стены двумя снизу в квадрат 1,5 x 1,5 с расстояния 2-3 м., без потерь	15 сек	30 сек	45 сек	1 мин
3.	Передачи в парах через сетку, с движением вдоль сетки туда - обратно	1 раз	2 раз	2 раза	3 раза
4.	Передачи от стены двумя снизу с движением вправо-влево 6 м., без потерь	1 раз	1 раз	2 раза	2 раза
5.	Передачи двумя сверху, над собой, на высоту 1-2 м. от рук, без потерь	10 раз	15 раз	20 раз	25 раз
6.	Подачи (любая)	10 раз из 17	10 раз из 15	10 раз из 12	10 раз из 11

## Приложение 2

### Содержание практических занятий

#### **1. Общая физическая подготовка.**

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

*Упражнения для ног.* Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

*Упражнения для шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

*Упражнения для всех групп мышц.* Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по шесту, стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

#### **2. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития специальной силы, упражнения для развития прыгучести. Развитие специальной быстроты. Развитие специальной выносливости. Развитие игровой выносливости. Развитие специальной ловкости и гибкости. (см. Приложение 4)

#### **3. Техническая подготовка**



Упражнения на стабильное выполнение технических приемов, несмотря на сбивающие факторы: стойки и перемещения; подачи, передачи, нападающий удар, приём мяча, блок.

#### **4. Тактическая подготовка**

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу). Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

#### **5. Контрольные игры и соревнования**

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

#### **6. Инструкторская и судейская практика**

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

#### **7. Методико-практические занятия**

1. Методы самоконтроля функционального состояния, здоровья и физического развития организма. (2 час)
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. (2 час)
3. Волейбол как одна из форм популяризации здорового образа жизни. История возникновения и развития волейбола. Влияние занятий волейболом на организм, правильное дозирование нагрузки. (2 час)
4. Организация и судейство соревнований по волейболу (2 час)
5. Техника и тактика игры в волейбол. (2 час)
6. Методика индивидуального подхода и применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств. (2 час)

### **Приложение 3**

#### **Тематика контрольных вопросов элективного курса «Волейбол»**

1. Сколько касаний имеет команда, чтобы направить мяч на сторону соперника?
2. Мяч после удара противника коснулся рук 1-го блокирующего. Сколько касаний имеет команда, чтобы направить мяч на сторону соперника? При ответе на этот вопрос учитывается п. 14.4.1. Правил: «Касание на блоке не считается за касание команды...». Следовательно, ...
3. Мяч после удара противника коснулся рук 2-х блокирующих. Сколько касаний имеет команда, чтобы направить мяч на сторону соперника?
4. Каких частей тела может касаться мяч? См. п. 9.2.1. «Мяч может касаться любой части тела».
5. Какие требования существуют к удару (касанию) мяча?

6. Можно ли касаться мяча более 1 раза последовательно (подряд) или одновременно различными частями тела?
7. Каков состав команды в волейболе? Сколько человек должно участвовать в игре?
8. Опишите позиции игроков на площадке до подачи и после подачи. Учитывайте, что: поз. 1 - задний правый, поз. 2 - передний правый, поз. 3 - передний центральный, поз. 4 - передний левый, поз. 5 - задний левый, поз. 6 – задний центральный.
9. Опишите, как должна происходить замена игрока.
10. Какие существуют ограничения замены?
11. Когда мяч считается «в площадке»?
12. В каких случаях мяч может касаться сетки?
13. Что такое подача? Какие к ней существуют требования?
14. Что такое атакующий удар?
15. В каких случаях может атаковать игрок задней линии?
16. Что такое блокирование?
17. Что такое состоявшийся блок и коллективный блок?
18. Что такое тайм-аут? Его продолжительность?
19. Кто такой «либеро»?
20. Каковы разрешенные действия «либеро»?
21. Каковы запрещенные действия «либеро»?
22. Каков размер игровой площадки?
23. Опишите название линий на площадке.
24. Входят или не входят линии в размер площадки? Если мяч коснулся 1 мм линии, то попал он в площадку или не попал?
25. Для чего служат волейбольные антенны?

#### **Приложение 4.**

##### **Методические указания для студентов по развитию специальных качеств волейболиста**

Специальная физическая подготовка способствует развитию специфических качеств волейболиста, которые по своему характеру нервно- мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий. Примерные упражнения для развития специальной силы

1. Упражнения для развития силы мышц кистей: а) вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями (0,5-3 кг) в руках; б) броски набивных мячей (1-3 кг) сверху вниз (акцент на движение кисти); в) передачи сверху двумя руками набивных мячей (1-3 кг); г) вращение руками палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг);
2. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса: а) броски набивных мячей (1-3 кг) одной, двумя руками из различных исходных положений, броски мяча на скорость; б) перемещения в упоре лежа вокруг ног, перемещения с поддержкой ног партнером; в) имитация нападающего удара с резиновым амортизатором;
3. Упражнения для развития силы мышц туловища: а) вращательные движения туловища с отягощением; б) поднятие туловища и ног одновременно из положения лежа на спине (руки за головой); в) поднятие туловища из положения лежа лицом вниз на гимнастической скамейке (ноги закреплены).

Развитие прыгучести. Прыгучесть волейболиста – это способность прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования, вторых передач в прыжке, подач. Развитие прыгучести начинают в развитии силы мышц, а в дальнейшем силу и скорость сокращения мышц рекомендуется развивать параллельно. Для этого используются упражнения с отягощениями и без них, основные упражнения по технике игры (имитация нападающих ударов, блокирования).

#### Примерные упражнения для развития прыгучести

1. Прыжки через скакалку на различную высоту и в различном темпе.
2. Прыжки с разбега и с места с доставанием предметов, подвешенных на различной высоте.
3. Серия прыжков: ноги вместе, с опорой о гимнастическую стенку.
4. Прыжки вверх с поворотом налево, направо, кругом.
5. Серия прыжков на мягкой опоре.
6. Многократные прыжки около стенки с имитацией нападающего удара, блокирования.
7. Приседания с отягощениями.
8. Полуприседы и быстрые вставания со штангой (вес не более 50% от максимального).
9. Приседания с партнером на плечах.
10. Прыжки с одной ноги на другую с грузом на плечах.
11. Напрыгивание на предметы различной высоты с различной высоты.
12. Выпрыгивание из полного приседа с гирей в руках, стоя на скамейках.

#### Развитие специальной быстроты

Специальная быстрота волейболиста – это способность выполнить различные перемещения по площадке и технические приемы в минимальный для определенных условий отрезок времени.

#### Примерные упражнения для развития специальной быстроты

1. В средней стойке (динамической) на сигнал тренера (сигнал «волейбольный мяч»): мяч ударяется об пол – имитация приема мяча с падением; мяч подброшен вверх – имитация блокирования; передача мяча над собой – перемещение назад на 3-4 шага; замах для нападающего удара - перемещение вперед на 3-4 шага с имитацией приема мяча снизу двумя руками.
2. В прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно.
3. Рывки и ускорения из различных исходных положений по зрительному или звуковому сигналу.
4. Бег различными способами (спиной вперед, боком, приставными) с резкими остановками.