

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





**Рабочая программа дисциплины  
Волейбол**

**Основная профессиональная образовательная программа  
«Художественное руководство академическим хором»**

**Специальность  
53.05.02 Художественное руководство оперно-симфоническим оркестром  
и академическим хором**

**Специализация  
Художественное руководство академическим хором**

**Уровень образования —  
Специалитет**

Проректор по учебной работе «30» августа 2021 г.	<b>УТВЕРЖДАЮ</b>  _____ (подпись)	<b>С.С. Голубенко</b> _____ (расшифровка подписи)
Нач. учебно-методичес- кого управления «30» августа 2021 г.	<b>СОГЛАСОВАНО</b>  _____ (подпись)	<b>Н.Ю. Степанова</b> _____ (расшифровка подписи)
Декан факультета «30» августа 2021 г.	 _____ (подпись)	<b>М.М. Апексимова</b> _____ (расшифровка подписи)
Заведующий кафедрой «30» августа 2021 г.	 _____ (подпись)	<b>Л.С. Зорилова</b> _____ (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:

<b>Компетенции</b>	<b>Индикаторы достижения компетенций</b>
УК–7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> — методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; — социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; — роль физической культуры и принципы здорового образа жизни; — влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; — способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; — правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;</li> <li>— использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;</li> <li>— выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики;</li> <li>— выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>— выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> </ul>
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания;</li> <li>— способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;</li> <li>— методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;</li> <li>— методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.</li> </ul>

### 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>	<b>226</b>
<b>учебные занятия</b> в том числе:	<b>226</b>
семинары/практические занятия	<b>226</b>
Всего по дисциплине	<b>328</b>

№	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
	<b>ВСЕГО</b>	<b>328</b>

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>.
3. Садовская В.С. Основы коммуникативной культуры. Психология общения: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / В.С. Садовская, В.А. Ремизов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 169 с. – (Серия: Бакалавр. Прикладной курс). – ISBN 978-5-534-06390-5. – Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/1538F679-A452-4501-B380-A300B23947E2](http://www.biblio-online.ru/book/1538F679-A452-4501-B380-A300B23947E2).

### **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).

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

#### **1. Краткие методические рекомендации**

Направленность данной дисциплины – практико-ориентированная.

Теоретический курс и методико-практические занятия представлены в форме презентаций и раздаточного материала.

Методико-практические занятия предусматривают приобретение студентами умений и навыков самостоятельной работы, а также инструкторских приемов взаимодействия с коллегами в процессе физического воспитания. Будущий выпускник высшего учебного заведения должен быть образованным и достаточно подготовленным в сфере физической культуры, быть первым проводником внедрения ее в жизнь руководимых им рабочих и служащих.

Реализация тематики методико-практических занятий осуществляется постоянно, как целостный урок или как часть практического занятия. Каждый преподаватель должен заранее планировать их изучение в своей рабочей программе.

Рекомендуется следующая дидактическая схема обучения:

1. Ознакомление (объяснение, изучение литературы и т.д.).
2. Показ методики.
3. Воспроизведение (под руководством преподавателя).
4. Выполнение самостоятельно.
5. Выполнение с группой студентов.
6. Обсуждение и анализ.

Дальнейшее закрепление и совершенствование методических умений происходит в процессе их многократного воспроизведения в изменяющихся условиях.

## **2. Организация самостоятельной работы**

Достичь необходимого оздоровительного эффекта при занятиях физическими упражнениями можно лишь при соблюдении основных принципов: сознательности и активности, систематичности (последовательность, регулярность нагрузки), постепенности (постепенное повышение нагрузок, обеспечивающее развитие функциональных возможностей) и адекватности (индивидуализация нагрузки).

Систематичность выполнения физических упражнений обеспечивает переход срочных приспособительных реакций в долговременную адаптацию к нагрузкам. Долговременная адаптация к определенному повторяющемуся воздействию нагрузки связана с постоянным увеличением нагрузки. Если же нагрузка остается прежней и не меняется, то ее воздействие становится малоэффективным; двигательная активность требует использования лишь части повышенных резервов организма и перестает быть развивающим стимулом.

Поэтому необходимость в постепенном увеличении физической нагрузки — важное условие организации оздоровительной направленности физической культуры. Нарушение принципа постепенности в процессе тренировки может не только не дать желаемого оздоровительного эффекта, но и привести к серьезным нарушениям здоровья. Лишь строго индивидуальный подход к постепенному повышению нагрузки обеспечит успех. Индивидуальная регламентация физических нагрузок предусматривает правильный выбор упражнений по их направленности, объему и мощности воздействия. Наметив определенную программу занятий, следуя принципу систематичности, неизбежно приходится отказываться от каких-то своих стереотипов поведения и привычек и здесь без волевого усилия не обойтись.

Особое внимание при составлении программы занятий оздоровительной физкультурой следует обратить на начальный этап, особенно новичкам. Люди с низкой физической работоспособностью должны начинать тренировку с ходьбы, затем переходить к чередованию ее с бегом трусцой.

Первые занятия ходьбой следует проводить в течение 30-40 мин в темпе 90-120 шагов в 1 мин. При хорошем самочувствии через пару недель можно увеличить продолжительность занятий до 1 часа и повысить темп ходьбы до 120-140 шагов в 1 мин. Частота занятий — 3-5 раз в неделю. Нельзя забывать, что эффективны лишь непрерывные продолжительные занятия. Так, утренняя ходьба к месту учебы в течение 15

мин и затем такой же длительности вечером домой не равноценны по эффекту 30-минутному непрерывному занятию ходьбой.

Способ дозирования нагрузки по ЧСС основан на учете внутреннего напряжения функций организма во время выполнения мышечной работы. Чем интенсивнее работа, тем больше функциональная активность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ответственных за доставку кислорода работающим мышцам. Оптимальный диапазон нагрузки находится в пределах ЧСС от 120 до 170 уд/мин. В этих же границах существует линейная зависимость между мощностью работы, потреблением кислорода, легочной вентиляцией и минутным объемом сердца.

Если интенсивность работы ниже уровня, рассматриваемого как порог интенсивности, то для достижения тренирующего эффекта необходима очень длительная работа.

Для экономии времени и достижения тренирующего эффекта наиболее рационально заниматься аэробными упражнениями 3-5 раз в неделю.

**Рекреационная направленность** физических упражнений предполагает использование средств физической культуры с целью более эффективного отдыха, восстановления сил, израсходованных в процессе труда.

Особенность труда студентов заключается в том, что их учеба требует значительного нервно-эмоционального напряжения и минимальных мышечных затрат. Это приводит к понижению у них нервно-мышечного тонуса, слабости мышц брюшного пресса, спины и ног, а в рабочей позе с наклоном вперед — к ослаблению функций органов дыхания, кровообращения, пищеварения и другим негативным изменениям. «Активный отдых» стимулирует восстановление работоспособности при различных видах мышечной и умственной деятельности, но его эффективность зависит от условий труда и быта, характера утомления, степени тренированности к данному виду деятельности и многих других причин. При выборе вида физических упражнений для активного отдыха следует ориентироваться не только на интерес к тому или иному виду спорта, но и на черты характера. Так, если человек легко отвлекается от работы и быстро в нее включается, общителен с окружающими, эмоционален в спорах, то ему лучше всего остановить свой выбор на игровых видах спорта или заняться одним из видов единоборств; если же он усидчив, сосредоточен в работе и склонен к однородной деятельности без постоянного переключения внимания, способен длительное время выполнять физически тяжелую работу, значит, ему подойдут занятия бегом, лыжами, плаванием, велоспортом.

Средства, формы и методы физических упражнений рекреационной направленности многообразны, их использование зависит от условий среды, быта и индивидуальных особенностей личности. Так, например, включение в режим дня только утренней гимнастики, физкультурных пауз положительно влияет не только на укрепление здоровья студентов, но и улучшает их тренированность, общее физическое состояние. Е.А. Пирогова и Л.Я. Иващенко (1983) считают, что оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для лиц умственного труда в недельном цикле должно составлять 6-9 часов.

Рекреационное направление предусматривает использование средств физической культуры и спорта при индивидуальной и массовой организации отдыха и досуга в выходные дни и в период каникул для восстановления и укрепления здоровья. Помимо вышеперечисленного к средствам реализации этого направления относятся туристические походы, экскурсии, спортивные и подвижные игры, ритмическая и атлетическая гимнастика, плавание в естественных водоемах, лыжные походы и спортивно-массовые мероприятия.

**Восстановительная направленность** физических упражнений предусматривает использование средств физической культуры для устранения нарушений физических функций организма, вызванных хроническими стрессами или заболеваниями.



В качестве таких средств обычно рекомендуются дозированная ходьба, ходьба на лыжах, плавание и лечебная гимнастика (отличающаяся замедленным темпом выполнения упражнений, плавностью движений), элементы аутотренинга, способствующие саморегуляции психического состояния и мышечного тонуса.

Лечебное действие физических упражнений основано на способности стимулировать физиологические процессы в организме. Так, гимнастические упражнения оказывают воздействие не только на различные системы организма, но и на отдельные мышечные группы, суставы, связки, сухожилия, позволяя при этом восстановить, сохранить и развить ряд двигательных качеств (силу, гибкость, быстроту, координацию и т.п.).

Все физические упражнения делятся на общеразвивающие и специальные. *Общеразвивающие (общеукрепляющие)* упражнения направлены на оздоровление и укрепление всего организма. *Специальные* упражнения избирательно воздействуют на ту или иную часть организма или опорно-двигательного аппарата. Таким образом, одни и те же средства физической культуры могут быть как тренировочными (оздоровительными), так и специальными, с восстановительной, лечебной направленностью. Ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах используются как средства общеразвивающие, тренирующие организм человека, и как средства реабилитации, восстанавливающие функции, нарушенные болезнью. В последнем случае очень важное значение имеет дозирование физической нагрузки (установление суммарной величины ее), соответствующей физическим возможностям и состоянию здоровья или диагнозу заболевания человека. Дозировка нагрузок, как уже говорилось, определяется в основном расстоянием, продолжительностью и темпом ходьбы, плавания и т.п. и также соотношением продолжительности нагрузки и отдыха.

В практике лечебной физической культуры (ЛФК) плавание используется как метод профилактики и лечения различных заболеваний.

Ходьба на лыжах, помимо совершенствования выносливости и улучшения деятельности всего мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует закаливанию организма, благодаря воздействию морозного воздуха, снимает нервные перегрузки, улучшает функции суставов, укрепляет связки. Таким образом, ходьба на лыжах может быть средством общеразвивающим и восстанавливающим различные функции организма студента. Кроме вышеуказанных средств физической культуры оздоровительной направленности с этой же целью широко используются комплексы упражнений на тренажерах, массаж, аутогенная тренировка и другие средства.

Максимальный оздоровительный эффект наблюдается лишь при использовании физических упражнений, рационально сбалансированных по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями студентов. В связи с этим оценка функциональных возможностей и физической подготовленности организма — неотъемлемое условие правильного дозирования физических нагрузок в тренировочном процессе.

Врачебный контроль, проводимый во время диспансеризации студентов, позволяет в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности разделить их на 3 медицинские группы.

Исходя из данных врачебного контроля и самооценки физической подготовленности, индивидуальные программы физического самовоспитания с рекреационной и оздоровительной направленностью предназначены для студентов подготовительной и специальной медицинской групп.

Особенностями дозирования физических нагрузок в программах оздоровительной и восстановительной тренировки являются: периодичность и длительность занятий, интенсивность нагрузок и характер используемых средств физической культуры, режим работы и отдыха.

Для достижения необходимого оздоровительного эффекта рекомендуются 3-разовые занятия в неделю. У лиц с низким и ниже среднего уровнем физического состояния при использовании нагрузок малой мощности (40-50% от максимального потребления кислорода) частота занятий может быть увеличена до 4-5 раз в неделю.

Каждому уровню нагрузок соответствуют эквивалентные физические упражнения, которые могут быть использованы в качестве предельно допустимых, оздоровительных или восстанавливающих воздействий.

### **3. Материалы по реализации контроля**

#### **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 $\geq$	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 $\geq$	125	120	115	100	90	80
4 Челночный бег, 4x10 м, сек	Осн.	10,3 и $\leq$	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 $\leq$	10,5	10,8	11,0	11,2	11,5	11,7
2 Подтягивание на перекладине, кол-во раз	Осн.	20 и $\geq$	18	16	15	12	10	8
3 Поднимание туловища из положения «лежа на спине», руки за головой, ноги закреплены, число раз за 1 мин.	Осн.	60 и $\leq$	55	50	45	40	35	30
4 Прыжок в длину с места	Осн.	2.25 и $\geq$	2.20	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. отде- ление	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	10раз 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 по элективной дисциплине «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.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**

Основная форма тренировочных занятий для всех студентов индивидуальный или групповой учебно-тренировочный урок (занятие).

Помимо этого, используются дополнительные занятия — ежедневная утренняя тренировка, обычно с небольшой нагрузкой («зарядка»), занятия в виде кроссового бега, ходьбы на лыжах, спортивных игр, плавания. Одной из форм занятий являются спортивные соревнования.

Учебно-тренировочное занятие, в отличие от занятий общей физической подготовкой и профессионально-прикладной физической подготовкой, используется в работе с занимающимися избранным видом спорта: уроки легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта, баскетбола и т.д. В каждом отдельном случае они имеют специфическую методику проведения, изложенную в курсах теории и методики отдельных видов спорта. Такие занятия требуют совместного творчества тренера и спортсмена, особого внимания к дозировке нагрузок, профилактике травматизма.

Основные правила проведения учебно-тренировочных занятий включают постепенное увеличение тренировочной нагрузки, выполнение основной работы и в заключение — снижение нагрузки. При этом физиологическая кривая нагрузки имеет постепенный подъем, затем остается некоторое время на высшем уровне и потом довольно круто снижается. Такая кривая обязательна для любого учебно-тренировочного занятия, в какой бы форме оно не проводилось.

**Общая структура занятий** физическими упражнениями в основном определяется типичными изменениями работоспособности занимающихся. В начале занятий уровень работоспособности возрастает, затем колеблется около некоторого повышенного уровня и к концу занятия снижается.

Учитывая эти закономерности, принято выделять вводную, подготовительную, основную и заключительную части занятия. Это дает возможность, во-первых, обеспечить в каждом конкретном случае оптимальные условия для вработываемости, основной работы и ее завершения, во-вторых, позволяет управлять работоспособностью, учиться возможно дольше поддерживать ее на оптимальном уровне за счет умения быстро вработываться и рационально заканчивать работу.

Необходимость овладения этим умением при проведении учебно-тренировочных и других занятий обязательна.

### ***Распределение времени по частям учебно-тренировочного занятия.***

Продолжительность урока (занятия) обычно составляет 90 мин. Как правило, распределение этого времени в групповом занятии, состоящем из трех частей, следующее:

- разминка — 15-20 мин;
- основная часть — 65-70 мин;
- заключительная часть — 5-7 мин.

При проведении занятий следует выполнять ряд общих требований:

1. Обучение и воспитание занимающихся должны осуществляться на всем протяжении занятий.

2. Следует избегать методических шаблонов. Необходимость в разнообразии содержания и методики уроков обусловлена постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов, происходящих в организме и психике занимающихся, изменчивостью внешних условий.

3. Надо постепенно вовлекать занимающихся в учебную деятельность с учетом индивидуальных особенностей.

4. Воздействие урока должно быть всесторонним — оздоровительным, образовательным и воспитательным.

5. Перед уроком следует ставить конкретные задачи, которые можно решить именно на данном занятии, т.к. достигнуть общую цель учебно-тренировочного процесса можно лишь при условии успешного завершения каждого урока и при последовательном наслаивании совершенно определенных результатов каждого занятия.

***Методика построения урока.*** Основное место в первой части урока занимает функциональная подготовка к предстоящей основной деятельности. Это достигается легко дозируемыми, не требующими длительного времени на подготовку упражнениями. К ним относятся ходьба, подскоки, общеразвивающие упражнения, простейшие танцевальные шаги, игры и другие движения, хорошо знакомые занимающимся из предыдущих занятий. При выполнении комплексов общеразвивающих упражнений, руководствуясь принципом постепенности, обычно придерживаются такой последовательности упражнений: потягивания, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, приседания, упражнения для туловища, прыжки, упражнения на расслабление.

Обычно наиболее сложные задачи, связанные с овладением новым материалом, движениями большой координационной сложности, решают в самом начале ***основной*** части урока. При этом придерживаются такой последовательности: ознакомление, разучивание, совершенствование.

В учебно-тренировочном уроке момент наивысшей работоспособности используют для развития необходимых физических качеств. Для повышения эмоционального состояния занимающихся и интенсификации проявления физических качеств на уроках следует использовать соревновательный и игровой методы.

Завершение урока связано со снижением работоспособности. Типичными для ***заключительной*** части урока считают следующие педагогические задачи: обучить выполнять движения с различной степенью напряжения, постепенно снижать силу, темп, скорость движений (упражнений); анализировать проделанную работу; переключать внимание на отдых, учебную работу. Для решения этих задач подбираются легко дозируемые упражнения (ходьба, бег трусцой, элементарные движения и др.) Порядок решения этих задач должен одновременно обеспечивать снижение нагрузки.