

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Смирнов Сергей Николаевич

Должность: врио ректора

Дата подписания: 25.09.2023 18:03:37

Уникальный программный ключ:

69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Утверждаю:

Руководитель ООП:

С.В.Комин

2023г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

## Спортивные игры

49.03.01. Физическая культура  
Направление подготовки

Профиль подготовки  
Физкультурное образование

Для студентов 1 и 2 курсов очной и заочной форм обучения.

Составитель: *Гужова Т.И.*

Тверь, 2023

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины Спортивные игры**

Цель курса: формирование общепрофессиональных компетенций бакалавра по физической культуре.

Задачи:

изучение методических основ физического воспитания и спорта в таких ведущих физкультурно-оздоровительных видах как спортивные игры (баскетбол, волейбол),

изучение теоретико-методические основ обучения данным видам спорта.

### **2. Место дисциплины в структуре ООП**

Этот комплексный курс, который включает в себя ряд разделов по игровым видам спорта. В процессе этого обучения студент должен освоить следующие виды спорта: баскетбол, волейбол. В сочетании с другими предметами учебного плана данная дисциплина призвана содействовать успешной подготовке специалистов в области физической культуры. Для того чтобы успешно овладеть профессиональным мастерством, необходимо творчески изучить следующие разделы курса: теорию и методику тренировки, методику преподавания и спортивно-педагогическое мастерство, медико-биологические и психологические особенности вида спорта, спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по игровым видам, проведение соревнований, судейство. Дисциплина логически связана со всеми спортивными дисциплинами учебного плана, является важной составляющей подготовки студентов к прохождению производственной практики.

**3. Объем дисциплины:** 14\_ зачетных единиц, 504\_\_ академических часов, **в том числе:**

**контактная аудиторная работа:** лекции \_\_77\_\_ часов, практические занятия \_\_109\_\_ часов, **контактная внеаудиторная работа:** контроль самостоятельной работы \_ в том числе курсовая работа \_\_\_\_\_;

**самостоятельная работа:** \_\_291\_ часов, в том числе контроль \_27\_\_\_\_\_.

*Для ЗФО:*

**контактная аудиторная работа:** лекции \_\_22\_\_ часов, практические занятия \_\_24\_\_ часов, **контактная внеаудиторная работа:** контроль самостоятельной работы \_ в том числе курсовая работа \_\_\_\_\_;

**самостоятельная работа:** \_\_436\_ часов, в том числе контроль \_22\_\_\_\_\_.

### **4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

| Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции) | Планируемые результаты обучения по дисциплине   |
|---|---|
| <i>ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с</i>     | <i>3.1. Выбирает оптимальные формы и виды занятий, типов нагрузок (силовой, локальной, динамической, статической)</i> |

|   |   |
|---|---|
| <p><i>использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</i></p> | <p><i>3.2. проводит занятия по базовым видам спорта, организует физкультурно-спортивные мероприятия</i></p> <p><i>3.3. использует комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки</i></p>  |
| <p><i>ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</i></p>          | <p><i>4.1. использует Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (соответствующие спортивной специализации спортсменов), нормативы по видам спортивной подготовки и их показатели на этапах спортивной подготовки</i></p> <p><i>4.2. оценивает результативность тренировочного процесса, а также соотношения нормативных и достижимых значений данных показателей для конкретного спортсмена</i></p> <p><i>4.3. Обучает основам техники двигательных действий (по виду спорта, спортивным дисциплинам), демонстрация образцового выполнения комплексов упражнений (тестов)</i></p> <p><i>4.4. Организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня</i></p> |
| <p><i>ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта</i></p>   | <p><i>13.1. знает правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий, правила судейства по избранным видам спорта, Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта</i></p> <p><i>13.2. осуществлять организацию соревнований различного уровня в избранном виде спорта</i></p> <p><i>13.3. Проводит судейство соревнований по избранному виду спорта</i></p>   |

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения** \_\_\_\_\_ **зачет**  
**в 1 и 2, экзамен в 4 семестре** \_\_\_\_\_

**6. Язык преподавания русский.**

**II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

| Учебная программа – наименование разделов и тем | Всего (час.) | Контактная работа (час.) |  |   | Самостоятельная работа, в том числе Контроль (час.) |
|---|--------------|--------------------------|--|---|---|
|   |              | Лекции                   | Семинарские/ Практические занятия/ Лабораторные работы | Контроль самостоятельной работы (в том числе курсовая работа) |   |
| баскетбол                                       | 252          | 32                       | 64   |   | 156   |
| волейбол  | 252          | 45                       | 45   |   | 135+27  |
| <b>ИТОГО</b>                                    | <b>504</b>   | <b>77</b>                | <b>109</b>   |   | <b>291+27</b>                                       |

*Для заочной формы обучения*

| Учебная программа – наименование разделов и тем | Всего (час.) | Контактная работа (час.) |  |   | Самостоятельная работа, в том числе Контроль (час.) |
|---|--------------|--------------------------|--|---|---|
|   |              | Лекции                   | Семинарские/ Практические занятия/ Лабораторные работы | Контроль самостоятельной работы (в том числе курсовая работа) |   |
| баскетбол                                       | 252          | 11                       | 12   |   | 218   |
| волейбол  | 252          | 11                       | 12   |   | 219   |
| <b>ИТОГО</b>                                    | <b>504</b>   | <b>22</b>                | <b>24</b>  |   | <b>436+22</b>                                       |

**III. Образовательные технологии**

| Учебная программа – наименование разделов и тем (в строгом соответствии с разделом II РПД) | Вид занятия                  | Образовательные технологии   |
|--|------------------------------|--|
| баскетбол  | лекция, практическое занятие | Мастер-классы, отработка техники на практических занятиях, проведение соревнований, судейство. |
| волейбол   | лекция, практическое занятие | Мастер-классы, отработка техники на практических занятиях, проведение соревнований, судейство. |

**IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации**

## 1. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенций

| Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина | Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера)  | Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания   |
|---|---|--|
| знать   | - правила соревнований (площадка, оборудование, инвентарь);<br>правила стритбола - судейские жесты в баскетболе   | - 5 баллов<br>- 5 баллов;<br>- 5 баллов.   |
| уметь   | Практическая подготовка:<br>- взаимодействие игроков у сетки при выполнении нападающих ударов – выполнение игровых комбинаций – «крест», «волна», «эшелон»,<br>- выполнение верхней прямой подачи на точность по заданию преподавателя и прием мяча с доводкой в зону 3.<br>2. Броски с точек - 10 бросков, выполняются две серии по 5 бросков с равнорасположенных точек, удаленных от проекции центра кольца на 4 м.<br>3. Умение организовать и провести учебную игру в составе группы. Учебная игра по баскетболу, стритболу. | Выполнение комбинаций без ошибок; точность попадания в зону; спортивное поведение – 5 б.<br><br>Оценка норматива 5 попаданий - 5 баллов. |

## 2. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенций

| Этап формирования | Типовые контрольные задания | Показатели и критерии оценивания |
|-------------------|-----------------------------|----------------------------------|
|-------------------|-----------------------------|----------------------------------|

| <b>компетенции, в котором участвует дисциплина</b> | <b>для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера)</b>  | <b>компетенции, шкала оценивания</b>  |
|--|--|---|
| <b>уметь</b>                                       | 1. взаимодействие двух игроков - «передай-выйди», два против одного, взаимодействие трех игроков - трое против одного, трое против двух, «тройка», малая восьмерка, скрестный выход. Штрафной бросок - 10/6 попаданий.<br>2. -проведения соревнования между группами | Оценка норматива 5 попаданий - 5 баллов.<br><br>Учитывать: жеребьевка, график игры и т.д. |
| <b>знать</b>                                       | Перечислите не менее 5 упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей урока по баскетболу   | За каждое правильно названное упражнение – 1 балл.  |

### **3. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенций**

| <b>Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина</b> | <b>Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера)</b>  | <b>Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания</b>  |
|--|--|--|
| <b>Владеть<br/>Первый уровень<br/>Второй уровень</b>                 | Подобрать упражнения для обучения основным приемам волейбола в группе начального обучения и продемонстрировать их выполнение.<br><br>Провести на своей группе подготовительную часть тренировочного занятия для детей учебно-тренировочной группы. | без ошибок – 3 балла;<br>допущено 1-2 ошибки – 2 балла;<br>допущено 2-3 ошибки - 1 балл;<br>допущено более 3 ошибок – 0 баллов<br>Подготовит. часть урока проведена без ошибок – 3 балла;<br>допущено 1-2 ошибки – 2 балла;<br>допущено 2-3 ошибки - 1 балл; |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  |   | допущено более 3 ошибок – 0 баллов.   |
| <b>Уметь</b><br><b>Первый</b><br><br><b>второй</b> | 1. Составьте план-конспект учебно-тренировочного занятия по волейболу для детей, занимающихся в уч.-тренировочной группе 1 года обучения.<br>2. Составьте план занятия по волейболу для занимающихся в группе спортивного совершенствования | Составлено без ошибок – 5 баллов;<br>допущено 1-2 ошибки - 4 балла;<br>допущено 3-4 ошибки – 3 балла;<br>допущено более 4 ошибок – 2 балла. |
| <b>знать</b>                                       | 1. Перечислите подводящие упражнения, для обучения атакующему удару.<br>2. Опишите методику обучения игры в волейбол.   | За каждый правильный ответ и последовательность – 5 баллов.   |

#### **4. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенций**

| <b>Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина</b> | <b>Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера)</b>  | <b>Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания</b>   |
|--|--|---|
| <b>владеть</b>   | Провести основную часть урока, используя средства пионербола и пляжного волейбола (на примере одного из видов).                                  | Проведено без ошибок – 5 баллов;<br>допущено 1-2 ошибки – 4 балла;<br>допущено 2-3 ошибки - 3 балл;<br>допущено более 3 ошибок – 2 балла. |
| <b>уметь</b>   | Предложите краткий план работы по подготовке к проведению соревнований по волейболу в общеобразовательной школе. Перечислите не менее 5 пунктов. | Указано 5 пунктов – 3 балла,<br>указано 4 пункта – 2 балла,<br>указано менее 4 пунктов – 1 балл.  |
| <b>знать</b>   | 1. Напишите, какое влияние на организм   | 1 балл за каждый правильный ответ   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | человека оказывают занятия волейболом. |  |
|--|--|--|

### 5. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенций

| Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина | Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера)   | Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания  |
|---|--|---|
| <b>владеть</b>  | Провести соревнования по волейболу среди учащихся старшего звена общеобразовательной школы.  | Проведено без ошибок – 5 баллов;<br>допущено 1-2 ошибки – 4 балла;<br>допущено 2-3 ошибки - 3 балл;<br>допущено более 3 ошибок – 2 балла. |
| <b>уметь</b>  | Перечислите условия, необходимые для проведения соревнований по волейболу в школе. Перечислите не менее 5 пунктов.   | Указано 5 пунктов – 3 балла,<br>указано 4 пункта – 2 балла,<br>указано менее 4 пунктов – 1 балл.  |
| <b>знать</b>  | 1.Продолжите фразу: при нарушении расстановки игроков на площадке следует.....<br>2. Укажите размер игровой площадки в волейболе;<br>А) 10x20;<br>Б) 9 x 18;<br>В) 8x16. | 1 балл за каждый правильный ответ   |

### V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### а) Основная литература:

1. Роуз Ли Баскетбол чемпионов [Электронный ресурс]: основы/ Роуз Ли— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2014.— 272 с.
2. Использование легкоатлетических упражнений в тренировочном процессе баскетболистов : методические рекомендации / Т. М. Михеева, Г. Б. Холодова; Т. М. Михеева, Г. Б. Холодова. - Использование легкоатлетических упражнений в тренировочном процессе баскетболистов. - Электрон. дан. (1 файл).



- Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2014. - 48 с.  
- Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Весь срок охраны авторского права. - электронный. - ISBN 2227-8397.

3. Демидкина И.А. Организация проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке баскетболистов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Демидкина И.А.— Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2014.— 158 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29788.html>

5. Зданович О.С. Организация судейства в баскетболе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Зданович О.С.— Соликамск: Соликамский государственный педагогический институт, 2013.— 68 с.

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47883.html>

6. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 128-130.

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65000.html>

б) Дополнительная литература:

1. Ястребов А.В. Специализированная подготовка студентов по баскетболу [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ястребов А.В., Золотова Л.В.— Йошкар-Ола: Марийский государственный технический университет, Поволжский государственный технологический университет, ЭБС АСВ, 2010.— 100 с.

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22596.html>

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол : приказ министерства спорта российской федерации от 30 августа 2013 г. №680. - Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол. - Электрон. дан. (1 файл). - Саратов : Вузовское образование, 2019. - 26 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Весь срок охраны авторского права. - электронный. - ISBN 978-5-4487-0582-3.

**Ссылка на ресурс:** <http://www.iprbookshop.ru/87561.html>

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. [Электронный ресурс]— М. : Советский спорт, 2014. — 25 с.

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/87556.html>

**Перечень программного обеспечения:**

Список ПО:

Google Chrome б

Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows антивирус

paint.net б

STDU Viewer version 1.6.375.0      б  
Microsoft Windows 10 Enterprise      Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017;

MS Office 365 pro plus      Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017;

***Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:***

1. ЭБС "ЛАНЬ" договор № 04-е/21 от 02.08.2021
2. ЭБС "Университетская библиотека онлайн" договор № 16-06/2021 от 02.08.2021
3. ЭБС "ZNANIUM.com" договор № 05-е/эбс от от 02.08.2021
4. ЭБС "IPRbooks" договор № 8097/21К от от 02.08.2021
5. ЭБС ЮРАЙТ договор № 02-е/21 от от 02.08.2021

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

<http://www.iprbookshop.ru/22596.html>.

[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

[http://easyen.ru/load/fizicheskaja\\_kultura/143](http://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/143)

<http://uchitelya.com/fizkultura/>

## **VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

### ***Раздел баскетбол***

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (или модулю)

#### Раздел баскетбол

Планы и методические указания по подготовке к практическим занятиям

Практические занятия проводятся в интерактивной форме: круговые тренировки, мастер-классы ведущих тренеров и т.д.

#### 1. обучение технике игры.

Обучение бегу боком, спиной вперед приставными шагами. Обучение ловле и передаче мяча на месте. Ведение мяча на месте. Передача мяча одной рукой, двумя. Обучение броску мяча с места и в движении. Штрафной бросок. Передачи мяча в движении в двойках, тройках с защитником. Обманные движения, проход. Выбивание и вырывание мяча. Обучение основам быстрого прорыва. Обучение заслонам. Скрестный выход. Взаимодействие с центровым игроком.

#### 2. Обучение тактике игры.

Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия. Командные взаимодействия. Обучение различным видам защиты: зонный прессинг, личный прессинг, смешанная защита, зонная защита (2х1х2, 3х2, 1х3х1). Методика обучения.

Обучение системам нападения: позиционное нападение, быстрый прорыв, непрерывное нападение («тандем центровых»), эшелонированный быстрый прорыв. Методика обучения.

### 3. Правила соревнований, оборудование.

Умение организовать и провести учебную игру в составе группы. Учебная игра по баскетболу, стритболу. Обучение ведению протокола, хронометрирование игры, знание судейских жестов, умение пользоваться свистком во время судейства. Методика механики судейства игры двумя судьями, тремя судьями.

### Учебная практика

В процессе практических занятий студенты должны овладеть следующими умениями и навыками: обучение физическим упражнениям, подача команд и распоряжений, показ и объяснение упражнений, владеть методикой исправления ошибок, проведение занятий, отдельных частей урока, делать анализ урока, проведения игры по баскетболу, стритболу, уметь провести соревнования между группами (жеребьевка, график игры и т.д.).

Организационно-методические указания. Самостоятельно проработать следующие темы:

Техника нападения. Общая характеристика, описание, анализ. Методика обучения. Количество времени, необходимое для обучения. Последовательность обучения.

Техника защиты. Общая характеристика, описание, анализ. Методика обучения. Количество времени, необходимое для обучения. Последовательность обучения.

Тактика защиты. Общая характеристика, описание, анализ. Методика обучения. Количество времени, необходимое для обучения. Последовательность обучения.

Тактика нападения. Общая характеристика, описание, анализ. Методика обучения. Количество времени, необходимое для обучения. Последовательность обучения.

## ***Раздел волейбол.***

### Учебная программа

Раздел 1. История, современное состояние и перспективы развития волейбола.

Тема 1. Характеристика волейбола как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Терминология. Возникновение волейбола в России и за рубежом. Соревнования по волейболу, эволюция правил игры, техники, тактики.

Сильнейшие команды в мире, в России.

Пляжный волейбол. Правила игры, судейство.

Тема 2. Техника и тактика игры. Взаимосвязь техники и тактики в игровой и соревновательной деятельности.

Тема 3. Физические и психические качества волейболиста.

Тема 4. Научно-организационные основы соревнований по волейболу. Правила игры и методика проведения соревнований.

Раздел 2. Обучение технике игры в волейбол.

Тема 5. Поддача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая.

Тема 6. Стартовая стойка. Перемещения, сочетания различных способов перемещения. Подготовительные упражнения.

Тема 7. Передача мяча сверху двумя руками. Подготовительные и подводящие упражнения, упражнения по технике.

Тема 8. Атакующие удары. Подготовительные упражнения. Методика обучения.

Тема 9. Техника защиты. Спортивная стойка. Перемещения, падения. Сочетание способов перемещения.

Тема 10. Прием мяча снизу двумя руками. Прием подачи, страховка игроков, прием нападающего удара. Подготовительные и подводящие упражнения. Методика обучения.

Тема 11. Блокирование. Подготовительные и подводящие упражнения. Методика обучения.

Тема 12. Игровые упражнения с включением основных приемов игры в нападении и защите.

Раздел 3. Обучение тактике игры в волейбол.

Тема 13. Индивидуальные действия, выбор места для второй передачи, нападающего удара. Методика обучения.

Тема 14. Групповые действия, взаимодействия игроков передней линии, задней линии. Методика обучения.

Тема 15. Командные действия. Система игры в нападении со второй передачи игроком передней линии, игроком задней линии. Методика обучения.

Раздел 4. Тактика обучения игре в защите.

Тема 16. Индивидуальные действия. Выбор места при приеме подачи, блокирование, страховка.

Тема 17. Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии при блокировании, игроков задней линии во время приема подачи. Взаимодействия игроков передней и задней линии при страховке и блокировании. Методика обучения.

Тема 18. Командные действия. Система игры в защите «углом назад», «углом вперед», «в линию». Методика обучения.

Раздел 5. Построение занятий по волейболу.

Тема 19. Структура урока физической культуры в школе, ВУЗе. Построение тренировочных занятий по волейболу. Проведение массовых соревнований по волейболу.

## Тема 20. Выполнение зачетных нормативов.

Планы и методические указания по подготовке к практическим (семинарским) занятиям

### Практические занятия

#### 1. Обучение технике игры

Техника нападения. Стартовая стойка спортсмена. Перемещение лицом, боком, спиной вперед: скачок, бег, шаги, остановка. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

Передача мяча сверху: в опорном положении, в прыжке, в нападении, снизу. Подготовительные, подводящие упражнения.

Подача: верхняя прямая (силовая и планирующая), верхняя боковая, нижняя, подача в прыжке. Подготовительные и подводящие упражнения, упражнения по технике.

Нападающие удары: по направлению атаки: удары по ходу, удары с переводом, по скорости полета мяча: силовые (скоростные), кистевые, обманные. По технике выполнения: прямые и боковые, удар с задней линии. Подготовительные и подводящие упражнения. Упражнения по технике.

Техника защиты: Стартовая стойка. Перемещения: стойки, шагом, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

Прием мяча: снизу, одной рукой, в падении (назад перекатом на спину или на бедро – бок, в падении вперед), прием мяча сверху. Подготовительные и подводящие упражнения, упражнения по технике.

Блокирование: индивидуальные и групповое (вдвоем, втроем), с места и после передвижения. Подготовительные и подводящие упражнения.

Игровые упражнения с включением основных приемов игры в нападении и защите.

#### 2. Обучение тактике игры.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Действия без мяча – выбор места и действия с мячом:

- при выполнении передач (передача нападающему, находящемуся впереди или позади связующего, равномерное распределение передач мяча нападающему, изменение траектории передач, изменение направления передач и т.п.);

- при выполнении подач: чередование способов подач, подача на слабого игрока, между игроками, к боковым и лицевым линиям и т.д.;

- при выполнении атакующего удара: обманный удар, чередование способов атакующих ударов, имитация удара и передачи мяча партнеру или обманный удар и т.п. Методика обучения.

Групповые тактические действия: между игроками передней линии, между игроками задней линии, между игроками передней и задней линии. Методика обучения.

Командные тактические действия: со второй передачи игроком передней линии, со второй передачи выходящего к сетке с задней линии, с первой

передачи или передачи в прыжке после имитации атакующего удара.  
Методика обучения.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места для приема подачи, при блокировании, страховке. Методика обучения.

Групповые тактические действия: при блокировании вдвоем, втроем, при приеме подачи, при приеме атакующих ударов, при приеме от блока.  
Методика обучения.

Командные тактические взаимодействия: при приеме атакующих «углом назад», «углом вперед», «в линию», расстановка при приеме подачи (в линию, уступами). Методика обучения.

Методические рекомендации  
по организации самостоятельной работы  
Задания для текущего контроля (раздел баскетбол)  
Оценочные задания на проверку знаний и пониманий  
Один балл за каждый правильный ответ.

Выберите правильный вариант:

1) \_\_\_\_\_ Размер баскетбольной площадки:

- а) 12x20
- б) 14x23
- в) 15x28
- г) 15x26

2) Линии нанесенные на площадку должны быть шириной:

- а) 3 см
- б) 5 см
- в) 4 см
- г) 6 см

3) \_\_\_\_\_ Какими линиями ограничена площадка

- а) боковыми
- б) средними
- в) поперечными
- г) лицевыми

4) \_\_\_\_\_ Радиус трехочковой линии бросков

- а) 6.00 м
- б) 6.25 м
- в) 6.50 м
- г) 6.75 м

5) \_\_\_\_\_ Высота баскетбольного кольца

- а) 2.85м
- б) 3.05 м
- в) 2.90 м
- г) 3.00 м

Дополните интеллект карту. Дополнена до 8- 3 балла, до 10- 4 балла, до 12 и выше – 5 баллов:

Дано оборудование  
игровые часы  
табло счета  
устройство 24-х секунд  
баскетбольные мячи  
задание: дополните недостающее оборудования необходимое для проведения игры.

Раздел : Правила игры.

Оценочные задания на проверку знаний и пониманий  
Один балл за каждый правильный ответ.

Выберите правильный вариант:

1) \_\_\_\_\_ Из скольких периодов состоит игра

- а) 2x20
- б) 3x 10
- в) 4x10
- г) 3x15

2) Команда должна состоять не более чем:

- а)10 игроков
- б) 14 игроков
- в) 15 игроков
- г) 12 игроков

3) Сколько можно делать замен в баскетболе:

- а)не ограниченное количество раз
- б) всего 4 замены
- в) в каждом периоде по 2 замены
- г) в каждом периоде по 4 замены

4)За сколько секунд команда должна перевести мяч из тыловой зоны в передовую:

- а) 3 сек.
- б)5 сек.

в) 6 сек.

г) 8сек.

5) Сколько времени нападающая команда может владеть мячом:

а) 18 сек.

б) 21 сек

в) 22 сек

г) 24 сек.

6) Сколько персональных фолов может иметь игрок:

а) 3

б) 4

в) 5

г) 6

7) Сколько в одном периоде команда может иметь командных фолов:

а) 2

б) 3

в) 4

г) 5

Перечислите не менее пяти методов организации занимающихся:

Раздел: Обучение технике игры:

Разместите в правильной последовательности:

1) \_\_\_\_\_ Обучение технике владения мячом в нападении;

2) \_\_\_\_\_ Обучение стойкам и передвижениям;

3) \_\_\_\_\_ Обучение игровым действиям ( сочетанию приемов) в нападении и контрдействиям в защите;

4) \_\_\_\_\_ Обучение технике противодействия и овладения мячом в защите;

Раздел: Судейство

Выберите из ниже перечисленного права и обязанности старшего судьи:

1) \_\_\_\_\_ Проверить и одобрить все оборудование, используемое во время игры;

2) \_\_\_\_\_ Выбрать игровой мяч из не менее чем 2-х мячей;

3) \_\_\_\_\_ Не разрешать никому из игроков носить предметы, которые могут нанести травму другим игрокам;

4) \_\_\_\_\_ Записывать фамилии и номера игроков , которые должны начать игру и всех запасных, которые могут вступить в игру;

5) \_\_\_\_\_ Проводить розыгрыш спорного броска в начале первого периода

6) \_\_\_\_\_ Имеет право определить какой, какой команде засчитывается поражение « лишением права»

7) \_\_\_\_\_ Производить замены;



8) \_\_\_\_\_ Тщательно проверить протокол по окончании игрового времени или в любое другое время, когда он считает необходимым;

9) \_\_\_\_\_ Утвердить и подписать протокол по окончании игрового времени, что означает окончание игровой юрисдикции судей и их связи с игрой;

10) \_\_\_\_\_ Принять окончательное решение каждый раз, когда судьи расходятся во мнении;

11) \_\_\_\_\_ Регистировать тайм-ауты;

Выберете из ниже перечисленного обязанности секретаря:

1) \_\_\_\_\_ Вести в хронологическом порядке суммарное изменение счета набранных очков, записывая заброшенные мячи с игры и со штрафных бросков;

2) \_\_\_\_\_ Имеет право остановить игру, когда этого требуют обстоятельства;

3) \_\_\_\_\_ Записывать фолы, зафиксированные каждому игроку. Должен сообщить судье, когда кто-либо из игроков наказан пятым фолом;

4) \_\_\_\_\_ Поместить указатель командных фолов на край секретарского стола, ближайший к скамейке команды, подлежащей наказанию за командные фолы в тот момент;

5) \_\_\_\_\_ Определять следующее поочередное владение, управляя стрелкой поочередного владения;

Задача: Во время игры обнаружено расхождение между показаниями на табло счета и записями в протоколе. Составьте алгоритм действий секретаря судейской коллегии и помощника секретаря.

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (волейбол)

Тема 1. История, современное состояние и перспективы развития волейбола.

Раздел 1. Возникновение волейбола в России и за рубежом.

Раздел 2. Соревнования по волейболу, эволюция правил игры, техника, тактика.

Раздел 3. Характеристика волейбола как эффективного средства физического воспитания как вида спорта. Терминология.

Раздел 4. Сильнейшие команды в мире и в России. Достижения российских волейболистов на крупнейших соревнованиях.

Раздел 5. Пляжный волейбол. Перспективы развития, как олимпийского вида спорта. Правила игры, судейство.

Раздел 6. Взаимосвязь техники и тактики в игровой и соревновательной длительности.

Раздел 7. Физические и психические качества волейболистов.

Тема 2. Техника игры в волейбол.

Раздел 1. Стартовая стойка. Перемещения и их сочетания. Подготовительные упражнения.

Раздел 2. Передача мяча сверху двумя руками. Подготовительные и подводящие упражнения. Индивидуальные и групповые упражнения.

Раздел 3. Прием мяча снизу двумя руками. Прием подачи, страховка игроков, прием нападающих ударов. Подготовительные и подводящие упражнения.

Раздел 4. Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Методические указания.

Раздел 5. Атакующие удары. Подготовительные упражнения.

Раздел 6. Прямые атакующие удары, удары с «переводом» мяча, «обманные» удары. Методика обучения.

Раздел 7. Блокирование. Подготовительные и подводящие упражнения.

Раздел 8. индивидуальное и групповое блокирование, «зонное», блокирование. Методика обучения.

Раздел 9. Игровые упражнения с включением основных приемов игры в нападении и защите.

Тема 3. Тактика игры в волейболе.

Раздел 1. Индивидуальные действия, выбор места для второй передачи, нападающего удара. Методика обучения.

Раздел 2. Разнообразие при атакующих ударах: использование «обманных ударов», имитация ударов. Методика обучения.

Раздел 3. Использование тактических комбинаций в нападении: «крест», «волна», «эшелон», «обратный крест», «зона», «прострел».

Раздел 4. Групповые взаимодействия игроков передней и задней линии. Методика обучения.

Раздел 5. Использование. Системы игры с одним связующим (1-5) и двумя связующими (2-4). Методика обучения.

Раздел 6. Командные тактические действия. Использование атакующих ударов со второй передачи игрокам передней линии, со второй передачи выходящего игрока с задней линии, с первой передачи или передачи в прыжке после имитации атакующего удара. Методика обучения.

Раздел 7. Страховка и подстраховка нападающих ударов игроками передней и задней линии. Методика обучения.

Раздел 8. Тактика подач: чередование способов подач («нацеленная», силовая, «планирующая», в прыжке), подача на слабого игрока, между игроками, к боковым и лицевым линиям.

Тема 4. Тактика игры в защите.

Раздел 1. Индивидуальные действия. Выбор места для приема подач, при блокировании, страховке. Методика обучения.

Раздел 2. Групповые тактические действия: при блокировании – одиночном и групповом. Методика обучения.

Раздел 3. Расстановка игроков при приеме подач: «уступом» и в линию. Методика обучения.

Раздел 4. Расположение игроков при приеме атакующих ударов, при приеме от блока. Методика обучения.

Раздел 5. Командные тактические взаимодействия при приеме атакующих ударов: «углом назад», «углом вперед». Методика обучения.

Тема 5. Построение занятий по волейболу.

Раздел 1. Структура урока физической культуры в школе, в ВУЗе.

Раздел 2. Построение тренировочных занятий по волейболу.

Раздел 3. Проведение урока по волейболу: конспект урока, проведение части урока, обучение отдельным элементам волейбола. Анализ урока.

Раздел 4. Проведение массовых соревнований.

Глоссарий

1.«Блок-шот» - накрывание мяча противника при броске мяча по кольцу.

2.Дисквалифицирующий фол - персональное замечание игроку за драку.

3.«Зона» - нарушение средней линии.

4.«Неспортивный фол»- грубый фол защитника при атаке противника.

5.«Овер-тайм» - дополнительный 5-ти минутный период.

6.Пивот - поворот с мячом.

7.Плей-оф - игра с выбыванием.

8.Прессинг - плотная личная защита.

9.Пробежка - нарушение правил ведения мяча.

10.«Пять - секунд» - владение мячом свыше 5-ти секунд.

11.Тайм-аут - минутный перерыв.

12.Трапедия - площадь под щитом.

13.«Три - секунды» - нахождение свыше 3-х секунд в трапедии.

14.Фол - персональное замечание игроку за нарушение правил.

15.«Четверть» - один период игры.

Для осуществления эффективного контроля за ходом подготовки используются испытания, позволяющие оценить все стороны подготовленности студентов. С помощью контрольных испытаний преподаватель получает объективную количественную информацию и на ее основе вносит в педагогический процесс необходимые коррективы.

1 семестр.

1.Техника игры в волейбол.

Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая.

Стартовая стойка. Перемещения и их сочетания. Подготовительные упражнения.

Передача мяча сверху двумя руками. Подготовительные и подводящие упражнения,

Атакующие удары. Подготовительные упражнения. Методика обучения.

Прием мяча снизу двумя руками. Прием подачи, страховка игроков, прием нападающего удара. Подготовительные и подводящие упражнения.

Блокирование. Подготовительные и подводящие упражнения.

2.Проведение учебной практики подготовительной части урока с использованием игровых упражнений с включением основных приемов игры в нападении и защите.

2 семестр.

1.Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии при блокировании, игроков задней линии во время приема подачи. Взаимодействия игроков передней и задней линии при страховке и блокировании.

2.Командные действия. Система игры в защите «углом назад», «углом вперед», «в линию».

3.Проведение учебной практики основной части урока с использованием подводящих и подготовительных упражнений основных приемов волейбола.

4.Составить и защитить конспект урока физической культуры с волейбольной направленностью.

Максимальная сумма рейтинговых баллов по учебной дисциплине, заканчивающейся экзаменом, по итогам семестра составляет 60.

Обучающемуся, набравшему 40-54 балла, при подведении итогов семестра (на последнем занятии по дисциплине) в рейтинговой ведомости учета успеваемости и зачетной книжке может быть выставлена оценка «удовлетворительно».

Обучающемуся, набравшему 55-57 баллов, при подведении итогов семестра (на последнем занятии по дисциплине) в графе рейтинговой ведомости учета успеваемости «Премияльные баллы» может быть добавлено 15 баллов и выставлена экзаменационная оценка «хорошо».

Обучающемуся, набравшему 58-60 баллов, при подведении итогов семестра (на последнем занятии по дисциплине) в графе рейтинговой ведомости учета успеваемости «Премияльные баллы» может быть добавлено 27 баллов и выставлена экзаменационная оценка «отлично».

В каких-либо иных случаях добавление премиальных баллов не допускается.

Обучающийся, набравший до 39 баллов включительно, сдает экзамен. При наличии подтвержденных документально уважительных причин, по которым были пропущены занятия (длительная болезнь, обучение в другом вузе в рамках академической мобильности и др.), обучающийся имеет право отработать пропущенные занятия и получить дополнительные баллы в рамках установленных баллов за модуль. Сроки и порядок отработки определяет преподаватель. Баллы выставляются в графе «отработка».

В университете действует следующая шкала пересчета рейтинговых баллов для дисциплин, заканчивающихся экзаменом:

от 40 до 69 - «удовлетворительно»;

от 70 до 84 - «хорошо»;

от 85 до 100 - «отлично».

В ведомости проставляются баллы и оценка, в зачетной книжке - только оценка.

### **VII. Материально-техническое обеспечение**

*Игровой спортивный зал с инвентарем*

*- волейбольное и баскетбольное оборудование,*

*- волейбольные и баскетбольные мячи.*

### **VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

| №п.п. | Обновленный раздел рабочей программы дисциплины | Описание внесенных изменений | Реквизиты документа, утвердившего изменения |
|-------|---|------------------------------|---|
| 1.    |   |                              |   |
| 2.    |   |                              |   |
| 3.    |   |                              |   |