

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего**  
**образования «Вятский государственный университет»**  
**(ВятГУ)**  
**г. Киров**

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель  
руководителя  
Департамента  
образования

25.05.2023

дата

подпись

Т.А. Кудрявцева

степень, звание, ФИО

№ регистрации

01-04-2023-0655-0623

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Обучение основам волейбола**

наименование дисциплины (модуля)

Дополнительная  
общеобразовательная  
программа

Регистрационный номер

**Обучение основам волейбола**

наименование

Структурное  
подразделение-  
разработчик

**Кафедра физического воспитания ВятГУ**

Наименование

## Лист согласования рабочей программы по дисциплине (модулю)

### Обучение основам волейбола

наименование дисциплины (модуля)

Дополнительная  
общеобразовательная  
программа

Обучение основам волейбола

наименование

Формы обучения

очная

наименование

Разработчики РП

Канд. биол. наук, доцент Беличева Татьяна Васильевна

степень, звание, ФИО

степень, звание, ФИО

## Цели и задачи, решаемые дисциплиной (модулем)

Цель дисциплины	- содействие физическому развитию обучающихся и формирование стойкого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом
Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с особенностями техники игры в волейбол;</li> <li>- освоение обучающимися основных технических приёмов волейбола;</li> <li>- развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем;</li> <li>- развитие физических качеств силы, ловкости, выносливости и координации;</li> <li>- формирование навыков здорового образа жизни и личной гигиены;</li> <li>- воспитание осознанного бережного отношения к своему здоровью.</li> </ul>

### Планируемые результаты обучения (характеристика формируемых компетенций)

#### Компетенция УК-1

Способность к сложнокоординационным двигательным действиям на основе базовой техники волейбола		
Знает	Умеет	Владеет
- основы техники безопасности при занятиях волейболом	- занимать правильное положение рук и ног при приёме и передаче мяча. Выполнять общеразвивающие и специальные упражнения разминки	- техникой стоек и перемещений в волейболе

#### Компетенция УК-2

Способность использовать на практике новые знания и навыки		
Знает	Умеет	Владеет
<ul style="list-style-type: none"> <li>- общеразвивающие и специальные упражнения с мячом</li> <li>- особенности техники приёма и передачи мяча</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплекс специально-подготовительных упражнений;</li> <li>- выполнять передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения;</li> <li>- выполнять приём мяча снизу двумя руками;</li> <li>- выполнять подачу мяча в опорном положении.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техникой специально-подготовительных упражнений с мячом;</li> <li>- техникой стоек и перемещений;</li> <li>- техникой приёма и передачи мяча;</li> <li>- техникой нижней и верхней прямой подачи мяча</li> </ul>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**Уровень сложности базовый**

Наименование раздела и темы дисциплины	Общий объем (трудоемкость), часов	Аудиторная нагрузка, часов				Самостоятельная работа
		Всего	Лекций	Практических (семинарских) работ	Лабораторных работ	
1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Профилактика травматизма.	1	1	-	1	-	-
2. Обучение технике передвижения (стойки и перемещения)	1	1	-	1	-	-
3. Обучение техническим приёмам владения мячом (передачи, приём, подачи мяча)	6	6	-	6	-	-
<b>ИТОГО</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	-	<b>8</b>	-	-



**СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ОТДЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**  
**Уровень сложности базовый**

Наименование раздела	Наименование темы	Наименование и содержание тем (занятий)	Трудоемкость, часов	Форма текущего контроля
<b>Раздел 1.</b>	Тема 1.1 Техника безопасности на занятиях волейболом. Профилактика травматизма.	Лекции	-	-
		Практики, семинары		
		<b>Техника безопасности на занятиях волейболом. Профилактика травматизма</b>	1	Устный опрос
		Лабораторные работы	-	-
		Самостоятельная работа	-	-
	Тема 1.2 Обучение технике передвижения (стойки и перемещения)	Лекции	-	-
		Практики, семинары		
		<b>Обучение технике передвижения (стойки и перемещения)</b>	1	Устный опрос
		Лабораторные работы	-	-
		Самостоятельная работа	-	-
	Тема 1.3 Обучение техническим приемам владения мячом (передачи, приём, подачи мяча)	Лекции	-	-
		Практики, семинары		
		<b>Техника передачи мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола</b>	2	Контрольное упражнение
		<b>Техника передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола</b>	2	Контрольное упражнение
<b>Техника подачи мяча. Двусторонняя игра</b>		2	Контрольное упражнение	
Лабораторные работы		-	-	
Самостоятельная работа		-	-	
<b>Раздел 2. Проведение</b>		Зачет	-	-

<b>промежуточной аттестации</b>		Подготовка к зачету	-	-
		<b>ИТОГО</b>	<b>8</b>	<b>-</b>

## ОПИСАНИЕ ПРИМЕНЯЕМЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Наименование тем (занятий)	Применяемые образовательные технологии (активные и интерактивные)
1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Профилактика травматизма.	Обучающие игры, обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа)
2. Обучение технике передвижения (стойки и перемещения)	Обучающие игры, обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа)
3. Обучение техническим приёмам владения мячом (передачи, приём, подачи мяча)	Обучающие игры, обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа)

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Учебная литература (основная)

- 1) Спортивные игры. Техника, тактика обучения: учеб. / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Академия, 2001. - 520 с.
- 2) Волейбол: учеб. / Ю. Д. Железняк, А. В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 239 с.
- 3) Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. - 518 с.
- 4) Волейбол: у истоков мастерства / Ю. Д. Железняк, В. А. Куныанский. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 1998. - 336 с. - Библиогр.: с. 321-322.
- 5) Волейбол: развитие физических качеств и двигательных навыков в игре / Т. М. Титова, Т. В. Степанова. - М.: Чистые пруды, 2006. - 32 с.
- 6) Волейбол в школе. Обучение тактике игры / В. А. Лепешкин. - М.: Чистые пруды, 2007. - 32 с.: ил. - (Библиотечка "Первого сентября". Сер. "Спорт в школе"; № 1(13)/2007.
- 7) Методика обучения игре в волейбол: пособие для студ. физ. культуры / В. Ю. Шнейдер; Всерос. федерация волейбола. - СПб. : Человек, 2009. - 56 с.
- 8) Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование: метод. пособие / А. В. Беляев; Всерос. федерация волейбола. - СПб. : Человек, 2009. - 56 с.
- 9) Волейбол в школе: пособие для учителя / Ю. Д. Железняк, Л. Н. Слупский. - М.: Просвещение, 1989. - 50 с..



10) Волейбол: учеб. пособие / Т. В. Беличева, С. Л. Михайлов, Н. В. Мищенко. - Киров: Изд-во ВятГГУ, 2014. - 90 с.

### Ресурсы в сети Интернет

- 1) <https://volley.ru/documents/>
- 2) <https://vk.com/volleyvfv>

## ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### Перечень специализированных аудиторий (лабораторий)

Вид занятий	Номер аудитории
Практики	Спортивный зал 9-208

### Перечень специализированного оборудования

Перечень используемого оборудования
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные

### Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине

№ п/п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО	Производитель ПО и/или поставщик ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO	ЗАО "Анти-Плагиат"
2	Microsoft Office 365 Student Advantage	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами	ООО "Рубикон"



3	Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL Academic.	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями	ООО "СофтЛайн" (Москва)
4	Windows 7 Professional and Professional K	Операционная система	ООО "Рубикон"
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение	ООО «Рубикон»
6	Информационная система КонсультантПлюс	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации	ООО «КонсультантКиров»
7	Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации	ООО «Гарант-Сервис»
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.	Microsoft