

**Учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»**



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для всех специальностей**

2021 г.

Учебная программа составлена на основе: типовой учебной программы МО РБ, утвержденная 27.06.2017 г., рег. № ТД-СГ 025/тип. и учебных планов ГГУ им. Ф. Скорины.

СОСТАВИТЕЛИ:

А.В. Блашкевич – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «ГГУ имени Ф. Скорины».

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физической культуры и спорта
(протокол № 10 от 18.05.2021г.);

Научно-методическим советом УО «ГГУ им. Ф. Скорины»
(протокол № 9 от 28.07.2021г.)

Перечень специальностей:

- 1-02 03 03 Белорусский язык и литература. Иностранный язык (английский) (1 курс)
- 1-21 05 01 Белорусская филология (по направлениям) (2,3 курс)
- 1-02 03 04 Русский язык и литература. Иностранный язык (английский, китайский) (1,2 курс)
- 1-21 05 02 Русская филология (по направлениям)
- 1-21 03 01 История (по направлениям)
- 1-23 01 02 Лингвистическое обеспечение межкультурных коммуникаций (по направлениям) (1,2 курс)
- 1-23 01 12 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия (по направлениям)
- 1-02 03 06 Иностранные языки (с указанием языка)
- 1-25 01 07 Экономика и управление на предприятии
- 1-25 01 04 Финансы и кредит
- 1-26 02 01 Бизнес-администрирование
- 1-25 01 12 Экономическая информатика
- 1-26 01 01 Государственное управление
- 1-31 01 01 Биология (по направлениям)
- 1-75 01 01 Лесное хозяйство
- 1-31 02 01 География (по направлениям)
- 1-51 01 01 Геология и разведка месторождений полезных ископаемых
- 1-33 01 02 Геоэкология
- 1-31 04 01 Физика (по направлениям)
- 1-31 04 03 Физическая электроника
- 1-31 04 08 Компьютерная физика
- 1-31 03 01 Математика (по направлениям)
- 1-31 03 03 Прикладная математика (по направлениям) (3 курс)
- 1-31 03 06 Экономическая кибернетика (по направлениям)
- 1-31 03 07 Прикладная информатика (по направлениям) (1,2 курс)
- 1-39 03 02 Программируемые мобильные системы
- 1-40 01 01 Программное обеспечение информационных технологий
- 1-40 04 01 Информатика и технологии программирования
- 1-53 01 02 Автоматизированные системы обработки информации
- 1-39 03 01 Электронные системы безопасности
- 1-98 01 01 Компьютерная безопасность (1 курс)
- 1-23 01 04 Психология
- 1-03 04 01 Социальная педагогика
- 1-86 01 01 Социальная работа (по направлениям)
- 1-24 01 02 Правоведение

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В высшем учебном заведении «Физическая культура» относится к дополнительным видам обучения в учебных планах всех специальностей и является значимой частью в формировании общей и профессиональной культуры современного высокообразованного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов.

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» по волейболу разработана на основании нормативно-правовых документов, регламентирующих работу учреждений высшего образования, и предназначена в качестве руководства для деятельности кафедр физического воспитания и спорта. Программа определяет совместное сотрудничество преподавателя и студента в учебно-воспитательном процессе на всем протяжении обучения в соответствии с требованиями к уровню освоения дисциплины и формированию физической культуры личности. Отличительными особенностями данной программы по сравнению с предыдущими являются:

- продолжение деятельности учреждений высшего образования в области политики качества общего физкультурного образования,
- обновление содержания дисциплины,
- повышение эффективности преподавания физической культуры в контексте реализации программы здоровьесбережения обучающихся,
- использование индивидуального подхода в обучении и формировании профессионально-значимых компетенций обучающегося.

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» по волейболу является формирование и развитие социально-профессиональной, практико-ориентированной компетентности, позволяющей сочетать академические, социально-личностные, профессиональные компетенции для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности; формирование профессиональных компетенций для работы в области физической культуры и спорта.

Реализация целевой функции настоящей учебной дисциплины связано с решением следующих **задач**:

- создание представления об объективных предпосылках становления и развития волейбола;
- изучение теории и методики обучения технике и тактике, содержание средств и методов, а также приемов и действий в волейболе;
- получение практических навыков анализа содержания спортивной и прикладной деятельности в волейболе;
- получение практических навыков необходимых для проведения учебно-тренировочных занятий различной направленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства, двигательных способностей и психологических качеств у обучающихся, необходимых им в дальнейшей практической деятельности;
- формирование профессионально-прикладных знаний, умений и навыков, необходимых обучающимся в будущей трудовой деятельности.

Спортивное учебное отделение формируется из числа студентов разных курсов и факультетов (включая студентов заочной формы обучения, являющихся членами сборных команд вузов), зачисленных для получения высшего образования I и II ступени в установленном порядке, показавших хорошую физическую подготовленность, как общую, так и специальную, и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. При распределении в спортивное отделение учитываются наличие у студента спортивного разряда или звания, а также его желание заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство.

Образовательный процесс в спортивном отделении направлен на:

– соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки);

– повышение уровня спортивного мастерства;

– приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности студента;

– подготовку студента-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

Численность учебных групп спортивного отделения определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией занимающихся и реальными условиями учреждения высшего образования для проведения учебно-тренировочного процесса. Студенты групп спортивного совершенствования, имеющие высокую спортивную квалификацию, по представлению кафедры и согласованию с учебным отделом, деканатом, спортивным клубом приказом ректора могут быть переведены на индивидуальный график обучения с выполнением программных и зачетных требований в установленные сроки.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» по волейболу обучающиеся должны

знать:

– правила избранного вида спорта;

– достижения белорусских спортсменов в данном виде спорта на международной арене;

– принципы Fair Play и олимпизма, спортивной этики;

– основы методики самостоятельных занятий и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта;

– основы организации соревнований и их судейства;

– гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом.

уметь:

– соблюдать требования техники безопасности при выполнении упражнений;

– владеть техникой и тактикой избранного вида спорта;

– осуществлять помощь в организации соревнования и судействе;

- владеть навыками здоровьесбережения;
- достойно отстаивать честь учреждения высшего образования на соревнованиях различного уровня.
- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

А также:

- приобрести соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях;
- повысить уровень функциональной подготовленности;
- освоить тренировочные и соревновательные нагрузки в соответствии с возрастом, полом и уровнем подготовленности обучающегося;
- приобрести навыки сохранения собственной физической формы.

Программный материал по физическому воспитанию базируется на приоритетных компонентах физической культуры, ее материальных и личностных ценностях, формирующих содержательную направленность обучения, воспитания и образования студента.

В соответствии со ст. 32, п. 11 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» распределение по учебным отделениям осуществляется на основании ежегодного медицинского обследования, проводимого в организациях здравоохранения в порядке, установленном Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Физическая культура» по волейболу изучается студентами на первых трех курсах всех специальностей университета в объеме 420 часов практических занятий. Контроль знаний осуществляется в форме зачета в каждом семестре.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В соответствии с Кодексом Республики Беларусь об образовании целью воспитания является формирование разносторонне развитой, нравственно зрелой, творческой личности обучающегося.

Задачи воспитания определены:

формирование гражданской ответственности, патриотизма и национального самосознания на основе государственной идеологии;

подготовка к самостоятельной жизни, профессиональному самоопределению, выбору профессии и труду;

формирование нравственной, эстетической культуры и культуры в области охраны окружающей среды и природопользования;

формирование физической культуры, овладение ценностями и навыками здорового образа жизни;

формирование культуры семейных отношений;

создание условий для социализации, саморазвития и самореализации личности обучающегося.

Процесс воспитания должен отвечать следующим **основным требованиям**:

соответствие содержания, форм и методов воспитания цели и задачам воспитания;

системность и единство педагогических требований;

преемственность, непрерывность и последовательность реализации содержания воспитания с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;

создание условий для развития творческих способностей обучающихся, включение их в различные виды социально значимой деятельности.

Воспитание включает **основные составляющие** (статья 17 Кодекса):

идеологическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся знаний основ государственной идеологии, привитие подрастающему поколению общечеловеческих, гуманистических ценностей, идей, убеждений, отражающих сущность белорусской государственности;

гражданское и патриотическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся активной гражданской позиции, патриотизма, правовой, политической и информационной культуры;

духовно-нравственное воспитание, направленное на приобщение обучающихся к общечеловеческим и гуманистическим ценностям, формирование нравственной культуры;

эстетическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся эстетического вкуса, развитие чувства прекрасного;

воспитание психологической культуры, направленное на развитие, саморазвитие и самореализацию личности обучающихся;

воспитание физической культуры, физическое совершенствование;

формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни, осознания значимости здоровья как ценности и важности его сохранения;

семейное и гендерное воспитание, направленное на формирование у обучающихся ответственного отношения к семье, браку, воспитанию детей,

осознанных представлений о роли и жизненном предназначении мужчин и женщин в соответствии с традиционными ценностями белорусского общества;

трудовое и профессиональное воспитание, направленное на понимание обучающимися труда как личностной и социальной ценности, формирование готовности к осознанному профессиональному выбору;

воспитание, направленное на формирование у обучающихся бережного отношения к окружающей среде и природопользованию;

воспитание культуры безопасности жизнедеятельности, направленное на формирование у обучающихся безопасного поведения в социальной и профессиональной деятельности;

воспитание культуры быта и досуга, направленное на формирование у обучающихся ценностного отношения к материальному окружению, умения целесообразно и эффективно использовать свободное время;

поликультурное воспитание, направленное на формирование у обучающихся толерантного отношения к представителям других культур, национальностей, вероисповеданий;

экономическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся экономической культуры личности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (П.3.)

1. Теоретическая подготовка

Развитие волейбола в мире и Республике Беларусь.
Современное состояние волейбола в мире и Республике Беларусь.
Правила игры в волейбол, изменения и дополнения.

2. Техническая подготовка

Совершенствование всех видов и способов передвижений в различных сочетаниях с остановками, принятием стоек и последующим выполнением отдельных приемов техники в состоянии среднего утомления.

Техника нападения:

Совершенствование верхних передач руками для нападающих ударов передвижений в опорном и безопорном положении, различные по направлению, скорости, длине и удаленности от сетки. Верхние подачи с глубины площадки.

Подачи:

Верхняя прямая на силу и точность в определенные зоны площадки.
Подачи в прыжке.

Нападающие удары:

Прямой нападающий удар из различных зон передней линии с передач, различных по высоте и скорости. Нападающие удары с переводом с поворотом и без поворота туловища. Удары слабой рукой.

Техника защиты:

Совершенствование приема подач и нападающих ударов снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой, направленный в зону расположения «связующего» игрока. Блокирование: одиночное, групповое, блокирование, зонное. Страховка и само страховка двумя и одной рукой.

3. Тактическая подготовка

Техника нападения:

Индивидуальные тактические действия:

Верхние передачи, различные по высоте и направлению в зависимости от расположения и готовности нападающих и расположения блокирующих игроков противника. Загрузка зон в зависимости от расположения нападающих. Выбор способа и разновидности нападающих ударов.

Групповые тактические действия:

Взаимодействие нападающих игроков между собой внутри линии со «связующими» игроком линии нападения и линии защиты, с перемещением нападающих в соседние зоны при приеме подач и в доигровках.

Командные тактические действия:

Расположение игроков при системе игры со второй передачи через «связующего» игрока передней линии при выходе из зон 1 и 6 при приеме и в доигровках.

Тактика защиты:

Индивидуальные тактические действия:

Выбор места и способа приема подач и нападающих ударов в различных расстановках. Страховка своих нападающих, блокирующих и игроков, принимающих подачи. Самостраховка при блокировании и нападении.

Групповые практические действия:

Взаимодействие игроков внутри линии нападения и защиты между собой, игроков линии защиты с игроками линии нападения при приеме подач и нападающих ударов.

Командные взаимодействия:

Расположение игроков при системе игры «углом вперед» и «углом назад» со страховкой средним игроком и крайними игроками задней линии.

4. Игровая подготовка

Выполнение технических приемов в нападении и защите в различных сочетаниях, в конкретных расстановках в состоянии среднего утомления.

Выполнение технических приемов в сочетании с физическими упражнениями на определенные группы мышц.

Участие в учебных, контрольных и официальных играх.

5. Общая физическая подготовка

Развитие силы:

Тренировочные занятия включают в себя комплекс различных прыжковых, скоростно-силовых упражнений для укрепления голеностопного сустава, развития мышц голени, бедра, плечевого пояса, предплечья кисти, спины, живота.

Упражнения выполняются в различных сочетаниях и разной последовательности.

Развитие быстроты:

Целенаправленное развитие силы мышц, анаэробных возможностей организма и совершенствования движений.

6. Специальная физическая подготовка

Развитие силы:

Упражнения с отягощением выполняются в различных сочетаниях, наиболее распространенный метод – сопряженный, когда технико-тактическое упражнение выполняется с отягощением.

Развитие быстроты:

Основными факторами, способствующими развитию быстроты, являются пространство, время и соперник. Исходя из них, строится методика дальнейшего развития быстроты: пространство (отрезки сокращаются или

удлиняются – вариативный метод), время выполнения упражнений сокращается для того, чтобы выполнять упражнения в условиях, приближенных к игре, вводится соперник. Итоговые упражнения выполняются на максимальной скорости.

Развитие специальной ловкости достигается путем:

- введения необычных исходных положений при стартах;
- изменения скорости и темпа движений;
- изменения пространственных границ, в пределах которых выполняются упражнения (например, уменьшение размеров площадки);
- усложнения упражнений посредством добавочных движений (прыжок, приседание и т.д.);
- создания необычных условий выполнения упражнений.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

Номер раздела, темы, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Количество часов УСП	Форма контроля знаний
		лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	лабораторные занятия	иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Всего часов за курс		420					16
П. 1.1	Занятие 1 1. Содержание учебно – тренировочных занятий. 2. Развитие волейбола в мире и Республике Беларусь. 3. Инструктаж по технике безопасности.		2					
1.2	Занятие 2 1. Современное состояние волейбола в мире и Республике Беларусь. 2. Правила игры в волейбол, изменения и дополнения.		2					
1.3	Занятие 3 1. Совершенствование перемещениям волейболиста. 2. Совершенствование верхней передаче мяча двумя руками.		2					
1.4	Занятие 4 1. Развитие быстроты перемещения. 2. Совершенствование верхней передачи. 3. Обучение прямой верхней передаче.		2					
1.5	Занятие 5 1. Совершенствование верхним передачам в средней и низких стойках после перемещения. 2. Совершенствование верхней прямой передаче.		2					

1.6	<p>Занятие 6</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование верхней передаче после перемещения. 2. Изучение тактики первых и вторых передач. 3. Обучение с прямым нападающим ударом. 		2					
1.7	<p>Занятие 7</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование верхней прямой передаче. 3. Прием мяча с подачи. ОФП. 		2					
1.8	<p>Занятие 8</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение перемещениям в волейболе. 2. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. 		2					
1.9	<p>Занятие 9</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование подачи и приема. 		2					
1.10	<p>Занятие 10</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скоростно – силовая подготовка. 2. Совершенствование приема и передачи сверху двумя руками. 3. Совершенствование подачи и приема мяча с подачи. 4. Прямой нападающий удар. 		2					
1.11	<p>Занятие 11</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОФП. 2. Совершенствование приема и передачи мяча двумя руками. 		2					
1.12	<p>Занятие 12</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыков приема и передач мяча сверху двумя руками. 2. Прямой нападающий удар. 		2					
1.13	<p>Занятие 13</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Совершенствование приему мяча снизу двумя руками. 3. Совершенствование прямого нападающего удара. 		2					
1.14	<p>Занятие 14</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прием мяча от нападающего удара. 2. Совершенствование приема мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Верхняя прямая подача. 		2					
1.15	<p>Занятие 15</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование приема мяча сверху и снизу двумя руками. 		2					

	2. Обучение передачи мяча в прыжке.							
1.16	Занятие 16 1. Обучение верхней передаче мяча назад за голову. 2. Совершенствование верхней прямой подачи и прием подачи. 3. Совершенствование прямого нападающего удара.		2					
1.17	Занятие 17 1. Обучение верхней передаче мяча. 2. Совершенствование верхней прямой подачи и прием с подачи.		2					
1.18	Занятие 18 1. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. 3. Верхняя прямая передача.		2					
1.19	Занятие 19 1. Совершенствование приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.		2					
1.20	Занятие 20 1. Совершенствование второй передачи. 2. Обучение защитным действиям. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.		2					
1.21	Занятие 21 1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование нижней и верхней прямой подач. 3. Совершенствование прямого нападающего удара.		2					
1.22	Занятие 22 1. Скоростно-силовая подготовка. 2. Совершенствование нападающего удара.		2					
1.23	Занятие 23 1. Совершенствование второй передачи. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		2					
1.24	Занятие 24 1. Техничко-тактические действия в двухсторонней учебной игре.		2					
1.25	Занятие 25 1. Совершенствование второй передачи. 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении		2					

1.26	Занятие 26 1. Совершенствование второй передачи. 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении.		2					
1.27	Занятие 27 1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям.		2					
1.28	Занятие 28 1. Обучение одиночному блокированию. 2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. 3. Исправление ошибок в технике нападающих ударов и передач мяча.		2					
1.29	Занятие 29 1. Совершенствование техники приема подач и нападающих ударов. 2. Совершенствование тактического взаимодействия игроков команды.		2					
1.30	Занятие 30 1. Совершенствование приемов приема подач и нападающих ударов 2. Совершенствование взаимодействий линий защиты при атаках противника.		2					
1.31	Занятие 31 1. Установка на контрольную игру. 2. Контрольная встреча. 3. Анализ встречи.		2					
1.32	Занятие 32 1. Совершенствование вторых передач и нападающих ударов с них. 2. Совершенствование первых передач с подачи.		2					
1.33	Занятие 33 1. Совершенствование приемов при атакующих ударах и подачах. 3. Совершенствование взаимодействия линии защиты при атаках противника.		2					
1.34	Занятие 34 1. Совершенствование техники защиты. 2. Совершенствование взаимодействия игроков в передачах для нападающих ударов после приема мяча с подачи.		2					
1.35	Занятие 35 1. Совершенствование второй передачи. 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении.		2					
1.36	Занятие 36 1. Совершенствование защиты и нападения. 2. Совершенствование тактических систем игры при подачах.		2					

1.37	<p>Занятие 37</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование одиночного блокирования. 2. Совершенствование нападающему удару с переводом влево. 3. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. 		2					
1.38	<p>Занятие 38</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Совершенствование групповым тактическим действиям в защите. 2 Совершенствование нападающему удару с переводом влево. 3 Одиночное блокирование. 4. Совершенствование верхней прямой подачи. 		2					
1.39	<p>Занятие 39</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыков в защитных действиях. 2. Совершенствование нападающего удара – тактика нападающего удара. 3. Индивидуальные тактические действия защиты. 		2					
1.40	<p>Занятие 40</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игровая тренировка. 		2					
1.41	<p>Занятие 41</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование передачи мяча в прыжке. 2. Совершенствование подачи мяча. Совершенствование нападающего удара. <p>Индивидуальные тактические действия в защите.</p>		2					
1.42	<p>Занятие 42</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. 2. Совершенствование приема мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Совершенствование прямого нападающего удара. 		2					
1.43	<p>Занятие 43</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование групповым тактическим действиям защиты. 2. Совершенствование приема мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Совершенствование одиночного блокирования. 		2					
1.44	<p>Занятие 44</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование первых и вторых передач. 2. Совершенствование командным тактическим действиям в защите. 3. Совершенствование приема мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 		2					
1.45	<p>Занятие 45</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней подачи (на силу) прием с подачи. 3. Совершенствование командным тактическим действиям нападения. 		2					

1.46	Занятие 46 1. Игровая тренировка. 2. Совершенствование прима мяча с подачи. 3. Верхняя прямая подача (на точность). 4. Совершенствование групповым тактическим действиям.		2					
1.47	Занятие 47 1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование верхней прямой подачи мяча – (сильный и нацеленной). 3. Совершенствование командно – тактическим действиям.		2					
1.48	Занятие 48 1. Совершенствование групповому блокированию. 2. Совершенствование командным тактическим действиям в нападении и защите – быстрый переход от нападения к защите.		2					
1.49	Занятие 49 1. Совершенствование верхней подачи мяча назад за голову. 2. Верхняя прямая подача (на точность). 3. Совершенствование тактических систем игры при подачах.		2					
1.50	Занятие 50 1. Игровая тренировка.		2					
1.51	Занятие 51 1. Совершенствование передачи мяча в прыжке. 2. Совершенствование второй передачи. Совершенствование групповым тактическим действиям нападения.		2					
1.52	Занятие 52 1. Совершенствование приема мяча с подачи. 2. Совершенствование верхней прямой подачи (на силу). 3. Совершенствование прямого нападающего удара. 4. Совершенствование групповым тактическим действиям.		2					
1.53	Занятие 53 1. Совершенствование первых и вторых передач. 2. Совершенствование нападающего удара против блока. 3. Совершенствование командным тактическим действиям в защите.		2					
1.54	Занятие 54 1. Совершенствование защитных действий. 2. Совершенствование верхней прямой подачи мяча – сильно и целевой. 3. Совершенствование командным тактическим действиям в нападении.		2					
1.55	Занятие 55 1. Совершенствование групповому блокированию.		2					

	2. Совершенствование командным тактическим действиям в нападении и защите – быстрый переход от нападения к защите.							
1.56	Занятие 56 1. Совершенствование второй передачи. 2. Совершенствование приема мяча снизу и сверху с нападением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		2					
1.57	Занятие 57 1. Совершенствование верхней передачи после перемещения. 2. Совершенствование тактики первых и вторых передач. 3. Совершенствование прямого нападающего удара.		2					
1.58	Занятие 58 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование подачи и приема мяча с подачи. 3. Совершенствование прямого нападающего удара.		2					
1.59	Занятие 59 1. Совершенствование приема сверху с падением и перекатом на бедро и спину. 2. Совершенствование верхней прямой подачи и прием мячам с подачи. 3. Совершенствование верхней прямой подачи (на силу).		2					
1.60	Занятие 60 1. Совершенствование первых и вторых передач. 2. Совершенствование нападающего удара против блока. 3. Совершенствование тактических систем игры при подачах.		2					
1.61	Занятие 61 1. Игровая тренировка.		2					
1.62	Занятие 62 1. Совершенствование приема и передачи мяча. 2. Совершенствование навыков группового блокирования. 3. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование приема с подачи.		2					
1.63	Занятие 63 1. Совершенствование приема мяча снизу от верхней прямой подачи. Обучение верхней прямой подачи (в прыжке). 2. Совершенствование навыков защитных действий. 3. Совершенствование навыка прямого нападающего удара с переводом влево. Обучение верхней прямой подачи (в прыжке).		2					
1.64	Занятие 64 1. Совершенствование навыков одиночного блокирования. 2. Обучение приема мяча от прямой подачи в прыжке.		2					
1.65	Занятие 65		2					

	<ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Совершенствование навыков подач мяча. 3. Совершенствование нападающего удара. 							
1.66	<p>Занятие 66</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыков приема мяча сверху с падением, снизу, снизу с падением. 2. Совершенствование нападающего удара. 		2					
1.67	<p>Занятие 67</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование первых и вторых передач. 		2					
1.68	<p>Занятие 68</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Скоростно-силовая подготовка. 		2					
1.69	<p>Занятие 69</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование верхней передачи мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 		2					
1.70	<p>Занятие 70</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование одиночному блокированию. 2. Совершенствование индивидуальным и групповым тактическим действиям. 		2					
1.71	<p>Занятие 71</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование передач мяча в прыжке. 2. Совершенствование второй передачи. 2. Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении. 		2					
1.72	<p>Занятие 72</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование защитных действий. 2. Совершенствование первых и вторых передач. 3. Совершенствование командным тактическим действиям в нападении. 		2					
1.73	<p>Занятие 73</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование групповым тактическим действиям. 2. Совершенствование подачи мяча. 3. Совершенствование прямого нападающего удара. 		2					
1.74	<p>Занятие 74</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование прием мяча сверху с падением, снизу, снизу с падением. 2. Совершенствование сильной подачи. 3. Совершенствование навыков подачи мяча. 		2					
1.75	<p>Занятие 75</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование защитных действий. 2. Совершенствование нападающих ударов. 3. Изучение групповых тактических действий в нападении. 		2					
1.76	<p>Занятие 76</p>		2					

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование второй подачи. 2. Совершенствование навыков одиночного блокирования. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении и защите. 							
1.77	Занятие 77 <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование защитных действий. 2. Совершенствование прямого нападающего удара. 3. Совершенствование верхней прямой подачи. 		2					
1.78	Занятие 78 <ol style="list-style-type: none"> 1. Игровая тренировка. 		2					
1.79	Занятие 79 <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование приема мяча снизу. 2. Совершенствование сильных подач. 3. Совершенствование группового блокирования. 		2					
1.80	Занятие 80 <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая подготовка. 2. Обучение легкоатлетическим упражнениям. 		2					
1.81	Занятие 81 <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование передачи мяча в прыжке. 2. Совершенствование приема далеких мячей. 3. Совершенствование нападающих ударов. 		2					
1.82	Занятие 82 <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление с системой игры в нападении с первой передачи. 2. Ознакомление с системой игры в нападении со второй передачи игроком задней линии, вышедшему к сетке. 		2					
1.83	Занятие 83 <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление с игрой в нападении с первой передачи. 2. Ознакомление с игрой в нападении через выходящего игрока. 		2					
1.84	Занятие 84 <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней подачи (на силу) прием с подачи. 3. Совершенствование командным тактическим действиям в нападении. 		2					
1.85	Занятие 85 <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование защитным действиям. 2. Индивидуальные тактические действия в защите. 3. Совершенствование передачи мяча в прыжке. 		2					
1.96	Занятие 86 <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование защиты и нападения. 2. Совершенствование тактических систем игры при подачах. 		2					

1.87	Занятие 87 1. Совершенствование приемов передач от ударов и подач. 2. Совершенствование взаимодействий линий защиты при атаках противника.		2					
1.88	Занятие 88 1. Совершенствование навыков перемещения. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Совершенствование верхней подачи и приема мяча с подачи.		2					
1.89	Занятие 89 1. Верхняя передача в прыжке. 2. Совершенствование прямого нападающего удара с поворотом влево. 3. Совершенствование верхней прямой подачи на силу.		2					
1.90	Занятие 90 1. Совершенствование техники передач от подач и нападающих ударов. 2. Совершенствование тактического взаимодействия игроков команды при подачах противника.		2					
1.91	Занятие 91 1. Совершенствование вторых передачи нападающих ударов с них. 2. Развитие наблюдательности при блокировании. 3. Совершенствование первых передач с подачи.		2					
1.92	Занятие 92 1. Совершенствование передач от ударов и подач. 2. Совершенствование нападающих ударов после розыгрыша мяча и подачи.		2					
1.93	Занятие 93 1. Совершенствование приемов передач от ударов и подач. 2. Совершенствование взаимодействия линий защиты при атаках противника.		2					
1.94	Занятие 94 1. Совершенствование защиты и нападения. 2. Совершенствование тактических систем игры при подачах и закрепление пройденного в учебных играх.		2					
1.95	Занятие 95 1. Тренировка защиты. 2. Совершенствование взаимодействия блокирующих игроков. Совершенствование приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. 3. Совершенствование верхней передачи в прыжке.		2					
1.96	Занятие 96 1. Совершенствование верхней передаче мяча назад за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи (на точность). 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.		2					
1.97	Занятие 97		2					

	1. Совершенствование верхней передаче мяча назад за голову. 2. Совершенствование приему мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину. 3. Совершенствование приема мяча от верхней прямой подачи.							
1.98	Занятие 98 1. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Совершенствование приему мяча сверху с последующим падением. 3. Совершенствование верхней прямой подачи в прыжке.		2					
1.99	Занятие 99 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Совершенствование приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.		2					
1.100	Занятие 100 1 Совершенствование защитных действий от переводов в партер захватом ног. 2 Совершенствование бросков прогибом, обвивом, вращением, зашагиванием. 3. Общая физическая подготовка.		2					
1.101	Занятие 101 1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Совершенствование защитным действиям. 3 Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.		2					
1.102	Занятие 102 1. Игровая тренировка.		2					
1.103	Занятие 103 1. Совершенствование навыков приему мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Совершенствование передачи мяча в прыжке. 3. Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении.		2					
1.104	Занятие 104 1. Совершенствование одиночному блокированию. 2. Совершенствование индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.		2					
1.105	Занятие 105 1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование нападающего удара – тактика нападающего удара. 3. Совершенствование нападающего удара с переводом влево.		2					
	Зачет							8
	Всего часов за 1 семестр		206					8
1.106	Занятие 106 1. Ознакомление с группой. 2. Содержание учебно – тренировочных занятий.		2					
1.107	Занятие 107		2					

	<ul style="list-style-type: none"> 1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям в волейболе. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. 							
1.108	<p>Занятие 108</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование перемещениям волейболиста. <p>Совершенствование верхней передаче мяча двумя руками.</p>		2					
1.109	<p>Занятие 109</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Развитие быстроты перемещения. 2. Совершенствование верхней передачи. 3. Обучение прямой верхней передаче. 		2					
1.110	<p>Занятие 110</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование верхним передачам в средней и низких стойках после перемещения. 2. Совершенствование верхней прямой передаче. 		2					
1.111	<p>Занятие 111</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование верхней передаче после перемещения. 2. Изучение тактики первых и вторых передач. 3. Обучение с прямым нападающим ударом. 		2					
1.112	<p>Занятие 112</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование приема и передачи мяча сверху. 3. Совершенствование верхней прямой передаче. 4. Прием мяча с подачи. 		2					
1.113	<p>Занятие 113</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Теоретическое занятие. 2. Характеристика волейбола как средство физического воспитания. 3. История возникновения волейбола. 4. Правила игры в волейбол. 		2					
1.114	<p>Занятие 114</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование подачи и приема. 		2					
1.115	<p>Занятие 115</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Скоростно-силовая подготовка. 2. Совершенствование приема и передачи сверху двумя руками. 3. Совершенствование подачи и приема мяча с подачи. 4. Прямой нападающий удар. 		2					
1.116	<p>Занятие 116</p>		2					

	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование приема и передачи мяча двумя руками. 3. Тактика вторых передач.							
1.117	Занятие 117 1. Совершенствование навыков приема и передач мяча сверху двумя руками. 2. Прямой нападающий удар.		2					
1.118	Занятие 118 1. Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. 3. Совершенствование прямого нападающего удара.		2					
1.119	Занятие 119 1. Прием мяча от нападающего удара. 2. Совершенствование приема мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Верхняя прямая подача.		2					
1.120	Занятие 120 1. Совершенствование приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение передачи мяча в прыжке.		2					
1.121	Занятие 121 1. Обучение верхней передаче мяча назад за голову. 2. Совершенствование верхней прямой подачи и прием подачи. 3. Совершенствование прямого нападающего удара.		2					
1.122	Занятие 122 1. Обучение верхней передаче мяча. 2. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину. 3. Совершенствование верхней прямой подачи и прием с подачи.		2					
1.123	Занятие 123 1. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. 3. Верхняя прямая передача.		2					
1.124	Занятие 124 1. Совершенствование приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Совершенствование приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.		2					
1.125	Занятие 125 1. Совершенствование второй передачи. 2. Обучение защитным действиям. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.		2					
1.126	Занятие 126		2					

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование нижней и верхней прямой подач. 3. Совершенствование прямого нападающего удара. 							
1.127	Занятие 127 <ol style="list-style-type: none"> 1. Скоростно – силовая подготовка. 2. Тактика вторых передач мяча. 		2					
1.128	Занятие 128 <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование второй передачи. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 		2					
1.129	Занятие 129 <ol style="list-style-type: none"> 1. Игровая тренировка. 		2					
1.130	Занятие 130 <ol style="list-style-type: none"> 1 Совершенствование переводов в партер захватом ног. 2 Совершенствование бросков через спину, плечи, наклоном. 3 Общая физическая подготовка. 		2					
1.131	Занятие 131 <ol style="list-style-type: none"> 1 Совершенствование второй передачи. 2 Обучение передаче мяча в прыжке. 3 Обучение групповым тактическим действиям в нападении. 		2					
1.132	Занятие 132 <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям. 		2					
1.133	Занятие 133 <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. 3. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. 4. Исправление ошибок в технике нападающих ударов и передач мяча: овладение нижней передачей двумя руками. 		2					
1.134	Занятие 134 <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники передач от подач и нападающих ударов. 2. Совершенствование тактического взаимодействия игроков команды при подачах противника. 		2					
1.135	Занятие 135 <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование приемов передач от ударов и подач. 2. Совершенствование взаимодействий линий защиты при атаках противника. 		2					
1.136	Занятие 136 <ol style="list-style-type: none"> 1. Установка на контрольную игру. 2. Контрольная встреча. 3. Анализ встречи. 		2					

1.137	<p>Занятие 137</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование вторых передач и нападающих ударов с них. Развитие наблюдательности при блокировке. 2. Совершенствование первых передач с подачи. 		2					
1.138	<p>Занятие 138</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование приемов передач от ударов и подач. 2. Совершенствование взаимодействия линии защиты при атаках противника. 		2					
1.139	<p>Занятие 139</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники защиты. 2. Совершенствование взаимодействия игроков в передачах для нападающих ударов после приема мяча с подачи. 		2					
1.140	<p>Занятие 140</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Совершенствование бросков через спину, плечи, наклоном. 2 Совершенствование переворотов в партере накатом, разгибанием, скручиванием. 3 Развитие физических качеств посредством спортивных игр. 		2					
1.141	<p>Занятие 141</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Совершенствование защиты и нападения. 2 Совершенствование тактических систем игры при подачах. 		2					
1.142	<p>Занятие 142</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Совершенствование одиночного блокирования. 2 Совершенствование нападающему удару с переводом влево. 3 Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. 		2					
1.143	<p>Занятие 143</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Совершенствование групповым тактическим действиям в защите. 2 Совершенствование нападающему удару с переводом влево. 3 Одиночное блокирование. 4 Совершенствование верхней прямой подачи. 		2					
1.144	<p>Занятие 144</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыков в защитных действиях. 2. Совершенствование нападающего удара – тактика нападающего удара. 3 Индивидуальные тактические действия защиты. 		2					
1.145	<p>Занятие 145</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игровая тренировка. 		2					
1.146	<p>Занятие 146</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование передачи мяча в прыжке. 2. Совершенствование подачи мяча. Совершенствование нападающего удара. 3 Индивидуальные тактические действия в защите. 		2					
1.147	<p>Занятие 147</p>		2					

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. 2. Совершенствование приема мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Совершенствование прямого нападающего удара. 							
1.148	<p>Занятие 148</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование групповым тактическим действиям защиты. 2. Совершенствование приема мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Совершенствование одиночного блокирования. 		2					
1.149	<p>Занятие 149</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование первых и вторых передач. 2. Совершенствование командным тактическим действиям в защите. 3. Совершенствование приема мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 		2					
1.150	<p>Занятие 150</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней подачи (на силу) прием с подачи. 3. Совершенствование командным тактическим действиям нападения. 		2					
1.151	<p>Занятие 151</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игровая тренировка. 2. Совершенствование прима мяча с подачи. 3. Верхняя прямая подача (на точность). 4. Совершенствование групповым тактическим действиям. 		2					
1.152	<p>Занятие 152</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Совершенствование навыков защитных действий. 2 Совершенствование верхней прямой подачи мяча – (сильный и нацеленной). 3 Совершенствование командно – тактическим действиям. 		2					
1.152	<p>Занятие 152</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование верхней подачи мяча назад за голову. 2. Верхняя прямая подача (на точность). 3. Совершенствование тактических систем игры при подачах. 		2					
1.153	<p>Занятие 153</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игровая тренировка. 		2					
1.154	<p>Занятие 154</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование передачи мяча в прыжке. 2. Совершенствование второй передачи. 3. Совершенствование групповым тактическим действиям нападения. 		2					
1.155	<p>Занятие 155</p>		2					

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование приема мяча с подачи. 2. Совершенствование верхней прямой подачи (на силу). 3. Совершенствование прямого нападающего удара. 4. Совершенствование групповым тактическим действиям. 							
1.156	<p>Занятие 156</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование первых и вторых передач. 2. Совершенствование нападающего удара против блока. 3. Совершенствование командным тактическим действиям в защите. 		2					
1.157	<p>Занятие 157</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование защитных действий. 2. Совершенствование верхней прямой подачи мяча – сильно и целевой. 3. Совершенствование командным тактическим действиям в нападении. 		2					
1.158	<p>Занятие 158</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование групповому блокированию. 2. Совершенствование командным тактическим действиям в нападении и защите – быстрый переход от нападения к защите. 		2					
1.159	<p>Занятие 159</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование второй передачи. 2. Совершенствование приема мяча снизу и сверху с нападением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 		2					
1.160	<p>Занятие 160</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование верхней передачи после перемещения. 2. Совершенствование тактики первых и вторых передач. 3. Совершенствование прямого нападающего удара. 		2					
1.161	<p>Занятие 161</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование подачи и приема мяча с подачи. 3. Совершенствование прямого нападающего удара. 		2					
1.162	<p>Занятие 162</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование приема сверху с падением и перекатом на бедро и спину. 2. Совершенствование верхней прямой подачи и прием мячам с подачи. 3. Совершенствование верхней прямой подачи (на силу). 		2					
1.163	<p>Занятие 163</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование первых и вторых передач. 2. Совершенствование нападающего удара против блока. 3. Совершенствование тактических систем игры при подачах. 		2					
1.164	<p>Занятие 164</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Игровая тренировка. 		2					

1.165	<p>Занятие 165</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование приема и передачи мяча. 2. Совершенствование навыков группового блокирования. 3. Совершенствование прямого нападающего удара. 4. Совершенствование приема с подачи. 		2					
1.166	<p>Занятие 166</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование приема мяча снизу от верхней прямой подачи. Обучение верхней прямой подачи (в прыжке). 2. Совершенствование навыков защитных действий. 3. Совершенствование навыка прямого нападающего удара с переводом влево. Обучение верхней прямой подачи (в прыжке). 		2					
1.167	<p>Занятие 167</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыков одиночного блокирования. 2. Обучение приема мяча от прямой подачи в прыжке. 		2					
1.168	<p>Занятие 168</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Совершенствование навыков подач мяча. 3. Совершенствование нападающего удара. 		2					
1.169	<p>Занятие 169</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыков приема мяча сверху с падением, снизу, снизу с падением. 2. Совершенствование нападающего удара. 		2					
1.170	<p>Занятие 170</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование первых и вторых передач. 		2					
1.171	<p>Занятие 171</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скоростно – силовая подготовка. 		2					
1.172	<p>Занятие 172</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование верхней передачи мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 		2					
1.173	<p>Занятие 173</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование одиночному блокированию. 2. Совершенствование индивидуальным и групповым тактическим действиям. 		2					
1.174	<p>Занятие 174</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование передач мяча в прыжке. 2. Совершенствование второй передачи. 3. Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении. 		2					
1.175	<p>Занятие 175</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование защитных действий. 		2					

	2. Совершенствование первых и вторых передач. 3. Совершенствование командным тактическим действиям в нападении.							
1.176	Занятие 176 1. Совершенствование групповым тактическим действиям. 2. Совершенствование подачи мяча. 3. Совершенствование прямого нападающего удара.		2					
1.177	Занятие 177 1. Совершенствование прием мяча сверху с падением, снизу, снизу с падением. 2. Совершенствование сильной подачи. 3. Совершенствование навыков подачи мяча.		2					
1.178	Занятие 178 1. Совершенствование защитных действий. 2. Совершенствование нападающих ударов. 3. Изучение групповых тактических действий в нападении.		2					
1.179	Занятие 179 1. Совершенствование второй подачи. 2. Совершенствование навыков одиночного блокирования. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении и защите.		2					
1.180	Занятие 7180 1. Совершенствование защитных действий. 2. Совершенствование прямого нападающего удара. 3. Совершенствование верхней прямой подачи.		2					
1.181	Занятие 181 1. Игровая тренировка.		2					
1.182	Занятие 182 1. Совершенствование приема мяча снизу. 2. Совершенствование сильных подач. 3. Совершенствование группового блокирования.		2					
1.183	Занятие 183 1. Физическая подготовка. 2. Обучение легкоатлетическим упражнениям.		2					
1.184	Занятие 184 1. Совершенствование передачи мяча в прыжке. 2. Совершенствование приема далеких мячей. 3. Совершенствование нападающих ударов.		2					
1.185	Занятие 185 1. Ознакомление с системой игры в нападении с первой передачи. 2. Ознакомление с системой игры в нападении со второй передачи игроком задней линии,		2					

	вышедшему к сетке.							
1.186	Занятие 186 1. Ознакомление с игрой в нападении с первой передачи. 2. Ознакомление с игрой в нападении через выходящего игрока.		2					
1.187	Занятие 187 1. Совершенствование защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней подачи (на силу) прием с подачи. 3. Совершенствование командным тактическим действиям в нападении.		2					
1.188	Занятие 188 1. Совершенствование защитным действиям. 2. Индивидуальные тактические действия в защите. 3. Совершенствование передачи мяча в прыжке.		2					
1.189	Занятие 189 1. Совершенствование защиты и нападения. 2. Совершенствование тактических систем игры при подачах.		2					
1.190	Занятие 190 1. Совершенствование приемов передач от ударов и подач. 2. Совершенствование взаимодействий линий защиты при атаках противника.		2					
1.191	Занятие 191 1. Совершенствование навыков перемещения. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Совершенствование верхней подачи и приема мяча с подачи.		2					
1.192	Занятие 192 1. Верхняя передача в прыжке. 2. Совершенствование прямого нападающего удара с поворотом влево. 3. Совершенствование верхней прямой подачи на силу.		2					
1.193	Занятие 193 1. Совершенствование техники передач от подач и нападающих ударов. 2. Совершенствование тактического взаимодействия игроков команды при подачах противника.		2					
1.194	Занятие 194 1. Совершенствование вторых передачи нападающих ударов с них. 2. Развитие наблюдательности при блокировании. 3. Совершенствование первых передач с подачи.		2					
1.195	Занятие 195 1. Совершенствование передач от ударов и подач. 2. Совершенствование нападающих ударов после розыгрыша мяча и подачи.		2					
1.196	Занятие 196 1. Совершенствование приемов передач от ударов и подач.		2					

	2. Совершенствование взаимодействия линий защиты при атаках противника.							
1.196	Занятие 196 1. Совершенствование защиты и нападения. 2. Совершенствование тактических систем игры при подачах и закрепление пройденного в учебных играх.		2					
1.197	Занятие 197 1. Тренировка защиты. 2. Совершенствование взаимодействия блокирующих игроков. Совершенствование приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. 3. Совершенствование верхней передачи в прыжке.		2					
1.198	Занятие 198 1. Совершенствование верхней передаче мяча назад за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи (на точность). 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.		2					
1.199	Занятие 199 1. Совершенствование верхней передаче мяча назад за голову. 2. Совершенствование приему мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину. 3. Совершенствование приема мяча от верхней прямой подачи.		2					
1.200	Занятие 200 1. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Совершенствование приему мяча сверху с последующим падением. 3. Совершенствование верхней прямой подачи в прыжке.		2					
1.201	Занятие 201 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Совершенствование приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.		2					
1.202	Занятие 202 1 Совершенствование защитных действий от переводов в партер захватом ног. 2 Совершенствование бросков прогибом, обвивом, вращением, зашагиванием. 3. Общая физическая подготовка.		2					
1.203	Занятие 203 1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Совершенствование защитным действиям. 3 Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.		2					
1.204	Занятие 204 1. Игровая тренировка.		2					
1.205	Занятие 205 1. Совершенствование навыков приему мяча сверху и снизу двумя руками.		2					

	2. Совершенствование передачи мяча в прыжке. 3. Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении.							
1.206	Занятие 207 1. Совершенствование одиночному блокированию. 2. Совершенствование индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.		2					
1.207	Занятие 207 1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование нападающего удара – тактика нападающего удара. 3. Совершенствование нападающего удара с переводом влево.		2					
1.208	Занятие 208 1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование нападающего удара – тактика нападающего удара. 3. Совершенствование нападающего удара с переводом влево.		2					
1.209	Занятие 209 1. Совершенствование одиночному блокированию. 2. Совершенствование индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.		2					
1.210	Занятие 210 1. Игровая тренировка.		2					
	Зачет							8
	Всего часов за 2 семестр		204					8

ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Форма контроля знаний

Для объективной оценки знаний, умений и навыков студента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

1. Практический зачёт (регулярность посещения учебных занятий, приём контрольных нормативов и тестовых заданий, участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях);
2. Теоретический зачёт (контроль теоретических знаний).

1. Практический зачёт

Контрольные нормативы

Обязательным условием допуска студента к выполнению зачетных нормативов является:

- регулярность посещения занятий, обеспечивающий необходимый уровень физического и функционального состояния организма;
- прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья.

Целью сдачи контрольных нормативов является оценка уровня физической подготовленности студента, занимающегося волейболом.

Практический зачёт проводится в виде тестирования физической подготовленности и выполнений контрольных заданий по оценке уровня овладения двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности допускаются студенты, прошедшие соответствующую функциональную подготовку. Основопологающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей в контрольных нормативах физической подготовленности.

Сроки и порядок приема контрольных нормативов устанавливаются преподавателями кафедры физического воспитания и спорта в течении учебного года.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности

№	Тесты	Оценка в баллах (юноши)									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		Высокий уровень			Средний уровень				Низкий уровень		
1	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
2	Челночный бег 4x9, с	8,9	9,0	9,2	9,3	9,4	9,5	9,7	9,9	10,1	10,3
3	Прыжки в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182
4	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
5	Наклон вперед из положения сидя, см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8

№	Тесты	Оценка в баллах (девушки)									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		Высокий уровень			Средний уровень				Низкий уровень		
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	35
2	Челночный бег 4x9, с	10,2	10,3	10,5	10,6	10,7	10,9	11,1	11,3	11,6	11,8
3	Прыжки в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126
4	Наклон вперед из положения сидя, см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2
5	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки).	18	15	12	9	6	5	4	3	2	1

Контрольные тесты для оценки технической подготовленности

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Верхняя передача мяча на точность (из 5 попыток): а) первая передача мяча из зоны 6 в зону 3 или в зону 2	5	4
б) вторая передача из зоны 3 или из зоны 2 в зону 4 Мяч передающему игроку направляется передачей из зоны 5	5	4
Нижней передачи из зоны 6 направить мяч через сетку находясь спиной к ней	5	4
Верхняя передача из зоны 4 через сетку в зону 6 к лицевой линии (3x3) с передачи из зоны 3 (из 3 попыток)	3	2
Верхняя прямая подача – в пределы площадки (из 10 попыток)	8	6
	в зону 5-4	
Верхняя силовая подача – в пределах площадки (из 10 попыток)	7	5
Прямой нападающий удар из зоны 4 в правую половину площадки с передачей из зоны 3 (из 5 попыток): а) сильнейшей рукой	5	4
б) слабейшей рукой	4	3
Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (из 5 попыток)	5	4

2. Теоретический зачёт

Теоретическую часть итогового контроля рекомендуется принимать после сдачи студентами нормативов по общей и специальной физической подготовке. Теоретический зачёт проводится в виде собеседования по разделам учебной программы.

Предполагается, что использование данной системы оценивания успеваемости студентов, занимающихся волейболом в группах физического воспитания, позволит повысить мотивацию к занятиям студентов и объективно определить оценку, используя специфические тестовые задания.

Примерный перечень вопросов

1. История возникновения и развития волейбола.
2. Основные приёмы игры в волейбол.
3. Разновидности волейбола.
4. Правила и техника игры в волейбол.
5. Техника основных движений и методика обучения им в волейболе.
6. Общая и специальная подготовка волейболистов.
7. Специфика игры и развитие физических качеств в волейболе.
8. Психологическая подготовка волейболистов.
9. Методика обучения технике волейбола.
10. Тактическая подготовка волейболистов.
11. Использование тренажёров в технической и физической подготовке волейболистов.
12. Структура системы подготовки волейболистов.
13. Гигиенические требования к подготовке спортсменов в волейболе.
14. Прыжковая подготовка волейболистов.
15. Техника игры в защите в волейболе.
16. Судейство в волейболе.
17. Современная тактика игры в волейбол.
18. Техника игры в нападении в волейболе.
19. Обучение нападающему удару волейболистов.
20. Виды подачи в волейболе.
21. Правила безопасности при занятиях волейболом.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Функциональная и психологическая подготовка в игровых видах спорта (волейбол, баскетбол): пособие для студентов всех специальностей дневной формы обучения / Д.Л.Грицев, В.В.Царун. – Гомель: ГГТУ им. П.О.Сухого, 2019. -22 с.
2. Техничко-тактическая подготовка в игровых видах спорта (волейбол): пособие для студентов всех специальностей дневной формы обучения / Д.Л.Грицев, В.В.Царун, Д.А.Хихлуха – Гомель: ГГТУ им. П.О.Сухого, 2020. -103 с.

Дополнительная литература

1. Основы техники волейбола: учеб.-метод. пособие /А.В. Журин; Моск. гос. ун-т печати имени Ивана Федорова. — М.: МГУП имени Ивана Федорова, 2014.
2. Царун В. В., Грицев Д. Л. Составные компоненты игровой деятельности в волейболе // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среде. Материалы XII Международной научно-практической конференции в 2-х частях. Гомель, 5-6 октября/ГГУ им. Ф.Скорины, 2017. Ч.2, С. 96-98.
3. Сластенина Т.А. Физическая культура. Спортивные игры. Волейбол: учебное пособие / Т.А. Сластенина. — Челябинск: Изд. ЮУрГУ, 2006.
4. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007.
5. Шарафеева А.Б. Обучение и совершенствование техники игры в волейбол. Методическое пособие. – Томск. 2009.
6. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. – М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007.
7. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
8. Платонов В. Моя профессия – игра. Книга тренера. – СПб., Издательство «Русско – Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007.
9. Суханов А.В. Структура нападающих ударов в волейболе, применяемых в условиях противодействия соперника и методика их совершенствования: автореф. дисс. канд. пед. наук / А.В. Суханов. — М., 2007.
10. Общая и специальная физическая подготовка волейболистов в учебном и тренировочном процессе: методические указания к практическим занятиям для студентов 1-3 курсов специализации «Волейбол» / сост. Г. В. Савицкая. – Ульяновск: УлГТУ, 2009. – 22 с.

Библ.

УлГУ

И.В. Никишина