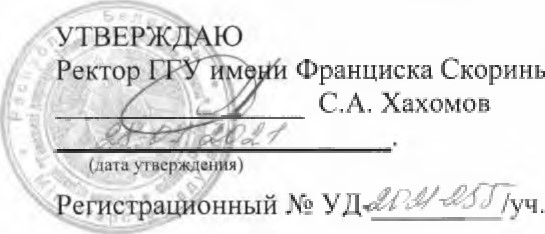
**Учреждение образования**

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



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 гражданственности, 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.З.)

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 слабейшей 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 самостраховка 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 игроков 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 УСР | 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 | Занятие 6   1. Совершенствование верхней передаче после перемещения. 2. Изучение тактики первых и вторых передач. 3. Обучение с прямым нападающим ударом. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.7 | Занятие 7   1. Совершенствование приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование верхней прямой передаче. 3. Прием мяча с подачи. ОФП. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.8 | Занятие 8   1. Обучение перемещениям в волейболе. 2. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.9 | Занятие 9   1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование подачи и приема. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.10 | Занятие 10   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 | Занятие 11   1. ОФП. 2. Совершенствование приема и передачи мяча двумя руками. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.12 | Занятие 12   1. Совершенствование навыков приема и передач мяча сверху двумя руками. 2. Прямой нападающий удар. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.13 | Занятие 13   1. Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Совершенствование приему мяча снизу двумя руками. 3. Совершенствование прямого нападающего удара. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.14 | Занятие 14   1. Прием мяча от нападающего удара. 2. Совершенствование приема мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Верхняя прямая подача. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.15 | Занятие 15   1. Совершенствование приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение передачи мяча в прыжке. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 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. Технико-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. 2. 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 | Занятие 37   1. Совершенствование одиночного блокирования. 2. Совершенствование нападающему удару с переводом влево.   3. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.38 | Занятие 38   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 | Занятие 39   1. Совершенствование навыков в защитных действиях. 2. Совершенствование нападающего удара – тактика нападающего удара.   3. Индивидуальные тактические действия защиты. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.40 | Занятие 40  1. Игровая тренировка. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.41 | Занятие 41   1. Совершенствование передачи мяча в прыжке. 2. Совершенствование подачи мяча. Совершенствование нападающего удара.   Индивидуальные тактические действия в защите. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.42 | Занятие 42   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 | Занятие 43   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 | Занятие 44   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 | Занятие 45   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. Совершенствование командным тактическим действиям в нападении и защите – быстрый переход от нападения к защите. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 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   1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Совершенствование навыков подач мяча.   3. Совершенствование нападающего удара. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.66 | Занятие 66   1. Совершенствование навыков приема мяча сверху с падением, снизу, снизу с падением.   2. Совершенствование нападающего удара. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.67 | Занятие 67   1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование первых и вторых передач. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.68 | Занятие 68  1. Скоростно-силовая подготовка. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.69 | Занятие 69   1. Совершенствование верхней передачи мяча назад, за голову.   2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.70 | Занятие 70   1. Совершенствование одиночному блокированию. 2. Совершенствование индивидуальным и групповым тактическим действиям. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.71 | Занятие 71   1. Совершенствование передач мяча в прыжке. 2. Совершенствование второй передачи. 3. Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.72 | Занятие 72   1. Совершенствование защитных действий. 2. Совершенствование первых и вторых передач. 3. Совершенствование командным тактическим действиям в нападении. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.73 | Занятие 73   1. Совершенствование групповым тактическим действиям. 2. Совершенствование подачи мяча. 3. Совершенствование прямого нападающего удара. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.74 | Занятие 74   1. Совершенствование прием мяча сверху с падением, снизу, снизу с падением. 2. Совершенствование сильной подачи. 3. Совершенствование навыков подачи мяча. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.75 | Занятие 75   1. Совершенствование защитных действий. 2. Совершенствование нападающих ударов. 3. Изучение групповых тактических действий в нападении. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.76 | Занятие 76   1. Совершенствование второй подачи. 2. Совершенствование навыков одиночного блокирования. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении и защите. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.77 | Занятие 77   1. Совершенствование защитных действий. 2. Совершенствование прямого нападающего удара. 3. Совершенствование верхней прямой подачи. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.78 | Занятие 78  1. Игровая тренировка. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.79 | Занятие 79   1. Совершенствование приема мяча снизу. 2. Совершенствование сильных подач.   3. Совершенствование группового блокирования. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.80 | Занятие 80   1. Физическая подготовка.   2. Обучение легкоатлетическим упражнениям. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.81 | Занятие 81   1. Совершенствование передачи мяча в прыжке. 2. Совершенствование приема далеких мячей.   3. Совершенствование нападающих ударов. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.82 | Занятие 82   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   1. Ознакомление с игрой в нападении с первой передачи. 2. Ознакомление с игрой в нападении через выходящего игрока. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.84 | Занятие 84   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   1. Совершенствование защитным действиям. 2. Индивидуальные тактические действия в защите. 3. Совершенствование передачи мяча в прыжке. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.96 | Занятие 86   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   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 |  |  |  |  |  |
| 1.98 | 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  1. Физическая подготовка.   1. Обучение перемещениям в волейболе. 2. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.108 | Занятие 108  1. Физическая подготовка.   1. Совершенствование перемещениям волейболиста.   Совершенствование верхней передаче мяча двумя руками. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.109 | Занятие 109  1. Развитие быстроты перемещения.  2. Совершенствование верхней передачи.   1. Обучение прямой верхней передаче. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.110 | Занятие 110  1. Совершенствование верхним передачам в средней и низких стойках после перемещения.  2. Совершенствование верхней прямой передаче. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.111 | Занятие 111  1. Совершенствование верхней передаче после перемещения.  2. Изучение тактики первых и вторых передач.  3. Обучение с прямым нападающим ударом. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.112 | Занятие 112  1. Физическая подготовка.  2. Совершенствование приема и передачи мяча сверху.  3. Совершенствование верхней прямой передаче.  4. Прием мяча с подачи. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.113 | Занятие 113  1. Теоретическое занятие.  2. Характеристика волейбола как средство физического воспитания.  3. История возникновения волейбола.  4. Правила игры в волейбол. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.114 | Занятие 114  1. Развитие быстроты и прыгучести.  2. Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками.  3. Совершенствование подачи и приема. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.115 | Занятие 1115  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 | Занятие 116  1. Физическая подготовка.  2. Совершенствование приема и передачи мяча двумя руками.  3. Тактика вторых передач. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 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 приему 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   1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование нижней и верхней прямой подач. 3. Совершенствование прямого нападающего удара. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.127 | Занятие 127  1. Скоростно – силовая подготовка.  2. Тактика вторых передач мяча. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.128 | Занятие 128  1. Совершенствование второй передачи.  2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.129 | Занятие 129  1. Игровая тренировка. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.130 | Занятие 130   1. Совершенствование переводов в партер захватом ног. 2. Совершенствование бросков через спину, плечи, наклоном.   3 Общая физическая подготовка. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.131 | Занятие 131   1. Совершенствование второй передачи. 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.132 | Занятие 132   1. Обучение одиночному блокированию.   2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.133 | Занятие 133   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   1. Совершенствование техники передач от подач и нападающих ударов.   2. Совершенствование тактического взаимодействия игроков команды при подачах противника. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.135 | Занятие 135   1. Совершенствование приемов передач от ударов и подач. 2. Совершенствование взаимодействий линий защиты при атаках противника. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.136 | Занятие 136   1. Установка на контрольную игру. 2. Контрольная встреча.   3. Анализ встречи. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.137 | Занятие 137  1. Совершенствование вторых передач и нападающих ударов с них. Развитие наблюдательности при блокировке.  2. Совершенствование первых передач с подачи. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.138 | Занятие 138  1. Совершенствование приемов передач от ударов и подач.  2. Совершенствование взаимодействия линии защиты при атаках противника. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.139 | Занятие 139  1. Совершенствование техники защиты.  2. Совершенствование взаимодействия игроков в передачах для нападающих ударов после приема мяча с подачи. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.140 | Занятие 140   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 | Занятие 141  1 Совершенствование защиты и нападения.  2 Совершенствование тактических систем игры при подачах. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.142 | Занятие 142  1 Совершенствование одиночного блокирования.  2 Совершенствование нападающему удару с переводом влево.  3 Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.143 | Занятие 143  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 | Занятие 144   1. Совершенствование навыков в защитных действиях. 2. Совершенствование нападающего удара – тактика нападающего удара. 3. Индивидуальные тактические действия защиты. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.145 | Занятие 145   1. Игровая тренировка. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.146 | Занятие 146   1. Совершенствование передачи мяча в прыжке. 2. Совершенствование подачи мяча. Совершенствование нападающего удара.   3 Индивидуальные тактические действия в защите. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.147 | Занятие 147   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 |  |  |  |  |  |
| 1.148 | Занятие 148   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 | Занятие 149   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 | Занятие 150   1. Совершенствование защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней подачи (на силу) прием с подачи. 3. Совершенствование командным тактическим действиям нападения. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.151 | Занятие 151   1. Игровая тренировка. 2. Совершенствование прима мяча с подачи. 3. Верхняя прямая подача (на точность).   4. Совершенствование групповым тактическим действиям. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.152 | Занятие 152  1 Совершенствование навыков защитных действий.  2 Совершенствование верхней прямой подачи мяча – (сильный и нацеленной).  3 Совершенствование командно – тактическим действиям. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.152 | Занятие 152   1. Совершенствование верхней подачи мяча назад за голову. 2. Верхняя прямая подача (на точность). 3. Совершенствование тактических систем игры при подачах. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.153 | Занятие 153   1. Игровая тренировка. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.154 | Занятие 154   1. Совершенствование передачи мяча в прыжке. 2. Совершенствование второй передачи.   3. Совершенствование групповым тактическим действиям нападения. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.155 | Занятие 155   1. Совершенствование приема мяча с подачи. 2. Совершенствование верхней прямой подачи (на силу). 3. Совершенствование прямого нападающего удара. 4. Совершенствование групповым тактическим действиям. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.156 | Занятие 156   1. Совершенствование первых и вторых передач. 2. Совершенствование нападающего удара против блока.   3. Совершенствование командным тактическим действиям в защите. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.157 | Занятие 157   1. Совершенствование защитных действий. 2. Совершенствование верхней прямой подачи мяча – сильно и целевой. 3. Совершенствование командным тактическим действиям в нападении. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.158 | Занятие 158   1. Совершенствование групповому блокированию. 2. Совершенствование командным тактическим действиям в нападении и защите – быстрый переход от нападения к защите. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.159 | Занятие 159   1. Совершенствование второй передачи. 2. Совершенствование приема мяча снизу и сверху с нападением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.160 | Занятие 160   1. Совершенствование верхней передачи после перемещения. 2. Совершенствование тактики первых и вторых передач. 3. Совершенствование прямого нападающего удара. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.161 | Занятие 161   1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование подачи и приема мяча с подачи. 3. Совершенствование прямого нападающего удара. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.162 | Занятие 162   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 | Занятие 163   1. Совершенствование первых и вторых передач. 2. Совершенствование нападающего удара против блока. 3. Совершенствование тактических систем игры при подачах. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.164 | Занятие164  1 Игровая тренировка. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.165 | Занятие 165   1. Совершенствование приема и передачи мяча. 2. Совершенствование навыков группового блокирования. 3. Совершенствование прямого нападающего удара.   4. Совершенствование приема с подачи. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.166 | Занятие 166   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 | Занятие 167   1. Совершенствование навыков одиночного блокирования. 2. Обучение приема мяча от прямой подачи в прыжке. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.168 | Занятие 168   1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Совершенствование навыков подач мяча. 3. Совершенствование нападающего удара. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.169 | Занятие 169   1. Совершенствование навыков приема мяча сверху с падением, снизу, снизу с падением. 2. Совершенствование нападающего удара. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.170 | Занятие 170   1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование первых и вторых передач. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.171 | Занятие 171   1. Скоростно – силовая подготовка. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.172 | Занятие172   1. Совершенствование верхней передачи мяча назад, за голову.   2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.173 | Занятие 173   1. Совершенствование одиночному блокированию. 2. Совершенствование индивидуальным и групповым тактическим действиям. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.174 | Занятие 174   1. Совершенствование передач мяча в прыжке. 2. Совершенствование второй передачи. 3. Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.175 | Занятие 175   1. Совершенствование защитных действий. 2. Совершенствование первых и вторых передач. 3. Совершенствование командным тактическим действиям в нападении. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 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, вышедшему к сетке. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 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 | Занятие189   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 | Занятие194   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. Совершенствование взаимодействия линий защиты при атаках противника. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 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. Совершенствование передачи мяча в прыжке.   3. Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 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 навыковстудента 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. Основополагающим 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  2 | Подтягивание на перекладине, кол-во раз  Челночный бег 4х9, с | 16  8,9 | 15  9,0 | 13  9,2 | 12  9,3 | 11  9,4 | 8  9,5 | 6  9,7 | 3  9,9 | 2  10,1 | 1  10,3 |
| 3  4  5 | Прыжки в длину с места, см  Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз  Наклон вперед из положения сидя, см | 252  13  19 | 247  12  16 | 242  11  14 | 237  10  12 | 231  9  10 | 220  8  6 | 212  7  3 | 203  6  -1 | 192  5  -5 | 182  4  -8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | Оценка в баллах (**девушки)** | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Высокий уровень | | | Средний уровень | | | | Низкий уровень | | |
| 1  2 | Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз  Челночный бег 4х9, с | 57  10,2 | 55  10,3 | 53  10,5 | 52  10,6 | 50  10,7 | 47  10,9 | 44  11,1 | 41  11,3 | 38  11,6 | 35  11,8 |
| 3  4  5 | Прыжки в длину с места, см  Наклон вперед из положения сидя, см  Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки). | 200  22  18 | 194  21  15 | 189  19  12 | 184  17  9 | 179  16  6 | 168  12  5 | 158  9  4 | 147  5  3 | 137  2  2 | 126  -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  б) вторая передача из зоны 3 или из зоны 2 в зону 4  Мяч передающему игроку направляется передачей из зоны 5 | 5  5 | 4  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 (3х3) 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  б) слабейшей рукой | 5  4 | 4  3 |
| Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (из 5 попыток) | 5 | 4 |

* + - 1. **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. Технико-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 окружающее. Материалы ХII 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 противодействиясоперника 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.

