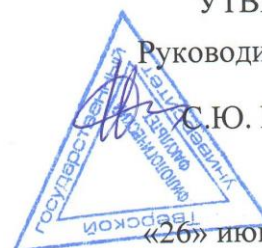


ФГБОУ ВО «ГВН

ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

С.Ю. Николаева



«26» июня 2025 г.

1,2

Семестр:

без уч. степ., старший преподаватель, Хорошенкова В.В.

Тверь, 2025

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

Задачи :

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану	328
в том числе:	
самостоятельная работа	328

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

УК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля на курсах:

6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1.Техническая подготовка волейболистов.				

1.1	Тема 1. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.	Ср	1	8	
1.2	Тема 2. Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая.	Ср	1	8	
1.3	Тема 3. Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Ср	1	8	
1.4	Тема 4. Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Ср	1	8	
1.5	Тема 5. Техника верхней прямой подачи.	Ср	1	8	
1.6	Тема 6. Техника прямого нападающего удара.	Ср	1	8	
1.7	Тема 7. Техника одиночного блокирования.	Ср	1	8	
1.8	Тема 1. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.	Ср	2	2	
1.9	Тема 2. Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая.	Ср	2	4	
1.10	Тема 3. Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Ср	2	6	
1.11	Тема 4. Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Ср	2	4	
1.12	Тема 5. Техника верхней прямой подачи.	Ср	2	4	
1.13	Тема 6. Техника прямого нападающего удара.	Ср	2	6	
1.14	Тема 7. Техника одиночного блокирования.	Ср	2	6	
1.15	Тема 1. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите.	Ср	2	4	

1.16	Тема 2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад стоя на месте, после перемещения.	Ср	2	4	
1.17	Тема 3. Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Ср	2	4	
1.18	Тема 4. Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Ср	2	4	
1.19	Тема 5. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	Ср	2	4	
1.20	Тема 6. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Ср	2	4	
1.21	Тема 7. Совершенствование техники одиночного блокирования.	Ср	2	4	
1.22	Тема 1. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите.	Ср	2	4	
1.23	Тема 2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад стоя на месте, после перемещения.	Ср	2	4	
1.24	Тема 3. Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Ср	2	4	
1.25	Тема 4. Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Ср	2	4	
1.26	Тема 5. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	Ср	2	6	
1.27	Тема 6. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Ср	2	6	
1.28	Тема 7. Совершенствование техники одиночного блокирования.	Ср	2	4	
	Раздел 2. Раздел 2.Тактическая подготовка волейболистов.				
2.1	Тема 8. Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.	Ср	1	24	
2.2	Тема 9.Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Ср	1	22	
2.3	Тема 10.Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия	Ср	1	22	
2.4	Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Ср	1	20	

2.5	Тема 12. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	Ср	1	20	
2.6	Тема 8. Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.	Ср	2	6	
2.7	Тема 9. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Ср	2	6	
2.8	Тема 10. Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.	Ср	2	6	
2.9	Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Ср	2	6	
2.10	Тема 12. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	Ср	2	6	
2.11	Тема 8. Совершенствование тактики нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.	Ср	2	6	
2.12	Тема 9. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Ср	2	4	
2.13	Тема 10. Совершенствование тактики защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.	Ср	2	4	
2.14	Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Ср	2	4	
2.15	Тема 12. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	Ср	2	4	
2.16	Тема 8. Совершенствование тактики нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.	Ср	2	4	
2.17	Тема 9. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Ср	2	4	
2.18	Тема 10. Совершенствование тактики защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.	Ср	2	4	
2.19	Тема 11. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Ср	2	4	
2.20	Тема 12. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	Ср	2	4	

Образовательные технологии

Технология дифференцированного физкультурного образования
Здоровьесберегающие технологии
технологии личностно-ориентированного образования
технология поддержки

Список образовательных технологий

1	технологии личностно-ориентированного образования
2	технология поддержки
3	технология дифференцированного физкультурного образования
4	Здоровьесберегающие технологии

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Текущий контроль включает оценку качества выполнения студентами заданий в ходе практических занятий и регулярность их посещения. Критерии оценивания в 1 - 4 модуле:
100% посещение - 10 баллов.

Примеры заданий, которые студенты выполняют в ходе практических занятий:

- передачи мяча двумя руками сверху стоя у стены, в парах;
- передачи двумя руками снизу стоя у стены, в парах;
- передачи мяча поочередно двумя руками сверху и снизу над собой;
- верхняя прямая подача через сетку.

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

8.3. Требования к рейтинг-контролю

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рекомендуемая литература

Перечень программного обеспечения

1	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
2	Adobe Acrobat Reader
3	Google Chrome
4	OpenOffice
5	Foxit Reader

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
2	ЭБС ТвГУ
3	ЭБС BOOK.ru

4	ЭБС «Лань»
5	ЭБС IPRbooks
6	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
7	ЭБС «ЮРАИТ»
8	ЭБС «ZNANIUM.COM»

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
3-320	комплект учебной мебели, сетка волейбольная, щиты баскетбольные, антенны под карман для волейбольной сетки, карманы для антенн, кольцо баскетбольное,

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

При подготовке к практическому зачету по дисциплине еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине:

3 модуль: физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств).
2. Бег 30 м: 5х6 м (оцениваются скоростные возможности).
3. Бег 92 м с изменением направления, «елочка» (оценка скоростно-силовой выносливости).

4. Метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: сидя (оценка скоростно-силовых качеств).

5. Метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: стоя (оценка скоростно-силовых качеств).

4 модуль: техническая подготовка

1. Передача двумя руками сверху, стоя у стены.
2. Передача двумя руками снизу, стоя у стены.
3. Передача в парах