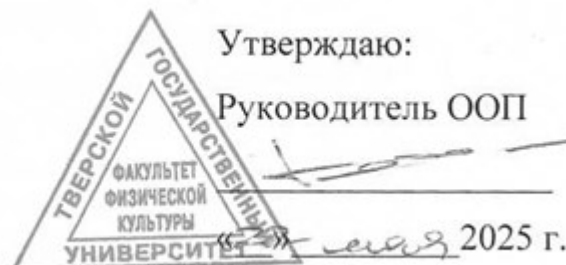


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сердитова Наталья Евгеньевна
Должность: проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 27.08.2025 10:55:51
Уникальный программный ключ:
6cb002877b2a1ea649fdebb0cc541e4e95322d13

УП: 49.03.01
Физическая культура
ЗФО 2025.plx

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



Рабочая программа дисциплины

Волейбол

Закреплена за кафедрой: **Теоретических основ физического воспитания**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Направленность (профиль): **Физкультурное образование**

Квалификация: **Бакалавр**

Форма обучения: **заочная**

Семестр: **1,2**

Программу составил(и):

канд. биол. наук, доц., Гужова Т.И.; без уч. степ., старший преподаватель, Титкова И.А.

Тверь, 2025

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности, способности направленно использовать разнообразные средства физической культуры и спорта, в том числе и различных видов оздоровительных физических упражнений, с целью сохранения и укрепления здоровья, поддержания оптимального уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность.

Задачи :

- формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- содействие разностороннему развитию личности, сохранению и укреплению его здоровья, повышению уровня общей физической подготовленности, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;
- формирование потребности в физическом самосовершенствовании, установки на здоровый образ жизни и поддержание высокого уровня здоровья через сознательное и творческое использование средств физической культуры;
- формирование знаний основ безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование навыков поддержания необходимого уровня общей физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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:

Гимнастика

Баскетбол

Физическая культура и спорт

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	12	
1.2	Тема 2. Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая.	Ср	1	16	
1.3	Тема 3. Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Ср	1	16	
1.4	Тема 4. Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Ср	1	16	
1.5	Тема 5. Техника верхней прямой подачи.	Ср	1	14	
1.6	Тема 6. Техника прямого нападающего удара.	Ср	1	12	
1.7	Тема 7. Техника одиночного блокирования.	Ср	1	12	
1.8	Тема 1. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите.	Ср	2	12	
1.9	Тема 2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад стоя на месте, после перемещения.	Ср	2	16	
1.10	Тема 3. Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	Ср	2	16	
1.11	Тема 4. Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	Ср	2	16	

1.12	Тема 5. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	Ср	2	14	
1.13	Тема 6. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Ср	2	12	
1.14	Тема 7. Совершенствование техники одиночного блокирования.	Ср	2	12	
	Раздел 2. Раздел 2.Тактическая подготовка волейболистов.				
2.1	Тема 8.Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.	Ср	1	12	
2.2	Тема 9.Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Ср	1	12	
2.3	Тема 10.Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.	Ср	1	14	
2.4	Тема 11.Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Ср	1	14	
2.5	Тема 12.Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	Ср	1	14	
2.6	Тема 8.Совершенствование тактики нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.	Ср	2	12	
2.7	Тема 9.Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	Ср	2	12	
2.8	Тема 10.Совершенствование тактики защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.	Ср	2	14	
2.9	Тема 11.Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Ср	2	14	
2.10	Тема 12.Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	Ср	2	14	

Образовательные технологии

1 курс(I,II семестр)

Раздел 1.Техническая подготовка волейболистов.

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. Практические занятия Технологии:

- личностно-ориентированного подхода,
- дифференцированного физкультурного образования,
- здоровьесберегающие,
- информационно-коммуникативные технологии,
- технология поддержки.

Общепедагогические методы:

- словесный
- наглядный

Методы развития физических качеств:

- Равномерный метод

Тема 2.

Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая. Практические занятия Технологии:

- личностно-ориентированного подхода,
- дифференцированного физкультурного образования,
- здоровьесберегающие,
- информационно-коммуникативные технологии,
- технология поддержки.

Общепедагогические методы:

- словесный;
- наглядный

Методы развития физических качеств:

- Повторный метод

Тема 3.

Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения). Практические занятия Технологии:

- личностно-ориентированного подхода,
- дифференцированного физкультурного образования,
- здоровьесберегающие,
- информационно-коммуникативные технологии,
- технология поддержки.

Общепедагогические методы:

- словесный;
- наглядный

Методы развития физических качеств:

- Повторный метод

Специфические методы:

- методы строго регламентированного упражнения

Тема 4.

Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения. Технологии:

- личностно-ориентированного подхода,
- дифференцированного физкультурного образования,
- здоровьесберегающие,
- информационно-коммуникативные технологии,
- технология поддержки.

Общепедагогические методы:

- словесный;
- наглядный

Методы развития физических качеств:

- Повторный метод

Специфические методы:

- методы строго регламентированного упражнения

Тема 5.

Техника верхней прямой подачи. Практические занятия Технологии:

- личностно-ориентированного подхода,
- дифференцированного физкультурного образования,
- здоровьесберегающие,
- информационно-коммуникативные технологии,
- технология поддержки.

Общепедагогические методы:

- словесный;
- наглядный

Методы развития физических качеств:

- Повторный метод

Специфические методы:

- методы строго регламентированного упражнения

Тема 6.

Техника прямого нападающего удара. Практические занятия Технологии:

- личностно-ориентированного подхода,
- дифференцированного физкультурного образования,
- здоровьесберегающие,
- информационно-коммуникативные технологии,
- технология поддержки.

Общепедагогические методы:

- словесный;
- наглядный

Методы развития физических качеств:

- Повторный метод

Специфические методы:

- методы строго регламентированного упражнения

Тема 7.

Техника одиночного блокирования. Практические занятия Технологии:

- личностно-ориентированного подхода,
- дифференцированного физкультурного образования,
- здоровьесберегающие,
- информационно-коммуникативные технологии,
- технология поддержки.

Общепедагогические методы:

- словесный;
- наглядный

Методы развития физических качеств:

- Повторный метод

Специфические методы:

- методы строго регламентированного упражнения

Раздел 3.Тактическая подготовка волейболистов.

Тема 8.

Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков. Практические занятия Технологии:

- личностно-ориентированного подхода,
- дифференцированного физкультурного образования,
- здоровьесберегающие,
- игровые,

- информационно-коммуникативные технологии,
- технология поддержки.

Общепедагогические методы:

- словесный;
- наглядный

Методы развития физических качеств:

- Переменный метод
- Повторный метод
- Игровой метод

Специфические методы:

- методы строго регламентированного упражнения

Тема 9.

Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.

Практические занятия Технологии:

- лично-ориентированного подхода,
- дифференцированного физкультурного образования,
- здоровьесберегающие,
- игровые,
- информационно-коммуникативные технологии,
- технология поддержки.

Общепедагогические методы:

- словесный;
- наглядный

Методы развития физических качеств:

- Переменный метод
- Повторный метод
- Игровой метод

Специфические методы:

- методы строго регламентированного упражнения

Тема 10.

Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.

Практические занятия Технологии:

- лично-ориентированного подхода,
- дифференцированного физкультурного образования,
- здоровьесберегающие,
- игровые,
- информационно-коммуникативные технологии,
- технология поддержки.

Общепедагогические методы:

- словесный;
- наглядный

Методы развития физических качеств:

- Переменный метод
- Повторный метод
- Игровой метод

Специфические методы:

- методы строго регламентированного упражнения

Тема 11.

Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Практические занятия Технологии:

- лично-ориентированного подхода,
- дифференцированного физкультурного образования,
- здоровьесберегающие,
- игровые,
- информационно-коммуникативные технологии,

- технология поддержки.

Общепедагогические методы:

- словесный;
- наглядный

Методы развития физических качеств:

- Переменный метод
- Повторный метод
- Игровой метод

Специфические методы:

- методы строго регламентированного упражнения

Тема 12. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.

Практические занятия Технологии:

- лично-ориентированного подхода,
- дифференцированного физкультурного образования,
- здоровьесберегающие,
- игровые,
- информационно-коммуникативные технологии,
- технология поддержки.

Общепедагогические методы:

- словесный;
- наглядный

Методы развития физических качеств:

- Переменный метод
- Повторный метод
- Игровой метод

Специфические методы:

- методы строго регламентированного упражнения

2 курс (III, IV семестр)

Раздел 1. Техническая подготовка волейболистов.

Тема 1.

Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении

Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите.

Практические занятия Технологии:

- лично-ориентированного подхода,
- дифференцированного физкультурного образования,
- здоровьесберегающие,
- информационно-коммуникативные технологии,
- технология поддержки.

Общепедагогические методы:

- словесный
- наглядный

Методы развития физических качеств:

- Равномерный метод

Тема 2.

Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад стоя на месте, после перемещения. Практические занятия Технологии:

- лично-ориентированного подхода,
- дифференцированного физкультурного образования,
- здоровьесберегающие,
- информационно-коммуникативные технологии,
- технология поддержки.

Общепедагогические методы:

- словесный;
- наглядный

Методы развития физических качеств:

- Повторный метод

Тема 3.

Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения). Технологии:

- личностно-ориентированного подхода,
- дифференцированного физкультурного образования,
- здоровьесберегающие,
- информационно-коммуникативные технологии,
- технология поддержки.

Общепедагогические методы:

- словесный;
- наглядный

Методы развития физических качеств:

- Повторный метод

Специфические методы:

- методы строго регламентированного упражнения

Тема 4.

Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками после перемещения. Практические занятия Технологии:

- личностно-ориентированного подхода,
- дифференцированного физкультурного образования,
- здоровьесберегающие,
- информационно-коммуникативные технологии,
- технология поддержки.

Общепедагогические методы:

- словесный;
- наглядный

Методы развития физических качеств:

- Повторный метод

Специфические методы:

- методы строго регламентированного упражнения

Тема 5.

Совершенствование техники верхней прямой подачи. Практические занятия Технологии:

- личностно-ориентированного подхода,
- дифференцированного физкультурного образования,
- здоровьесберегающие,
- информационно-коммуникативные технологии,
- технология поддержки.

Общепедагогические методы:

- словесный;
- наглядный

Методы развития физических качеств:

- Повторный метод

Специфические методы:

- методы строго регламентированного упражнения

Тема 6.

Совершенствование техники прямого нападающего удара. Практические занятия Технологии:

- личностно-ориентированного подхода,
- дифференцированного физкультурного образования,
- здоровьесберегающие,
- информационно-коммуникативные технологии,
- технология поддержки.

Общепедагогические методы:

- словесный;
- наглядный

Методы развития физических качеств:

- Повторный метод

Специфические методы:

- методы строго регламентированного упражнения

Тема 7.

Совершенствование техники одиночного блокирования. Технологии:

- лично-отно-ориентированного подхода,
- дифференцированного физкультурного образования,
- здоровьесберегающие,
- информационно-коммуникативные технологии,
- технология поддержки.

Общедагогические методы:

- словесный;
- наглядный

Методы развития физических качеств:

- Повторный метод

Специфические методы:

- методы строго регламентированного упражнения

Раздел 2.Тактическая подготовка волейболистов.

Тема 8.

Совершенствование тактики нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков. Практические занятия Технологии:

- лично-отно-ориентированного подхода,
- дифференцированного физкультурного образования,
- здоровьесберегающие,
- игровые,
- информационно-коммуникативные технологии,
- технология поддержки.

Общедагогические методы:

- словесный;
- наглядный

Методы развития физических качеств:

- Переменный метод
- Повторный метод
- Игровой метод

Специфические методы:

- методы строго регламентированного упражнения

Тема 9.

Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.

Практические занятия Технологии:

- лично-отно-ориентированного подхода,
- дифференцированного физкультурного образования,
- здоровьесберегающие,
- игровые,
- информационно-коммуникативные технологии,
- технология поддержки.

Общедагогические методы:

- словесный;
- наглядный

Методы развития физических качеств:

- Переменный метод
- Повторный метод
- Игровой метод

Специфические методы:

- методы строго регламентированного упражнения

Тема 10.

Совершенствование тактики защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Практические занятия Технологии:

- личностно-ориентированного подхода,
- дифференцированного физкультурного образования,
- здоровьесберегающие,
- игровые,
- информационно-коммуникативные технологии,
- технология поддержки.

Общепедагогические методы:

- словесный;
- наглядный

Методы развития физических качеств:

- Переменный метод
- Повторный метод
- Игровой метод

Специфические методы:

- методы строго регламентированного упражнения

Тема 11.

Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Практические занятия Технологии:

- личностно-ориентированного подхода,
- дифференцированного физкультурного образования,
- здоровьесберегающие,
- игровые,
- информационно-коммуникативные технологии,
- технология поддержки.

Общепедагогические методы:

- словесный;
- наглядный

Методы развития физических качеств:

- Переменный метод
- Повторный метод
- Игровой метод

Специфические методы:

- методы строго регламентированного упражнения

Тема 12.

Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.

Технологии:

- личностно-ориентированного подхода,
- дифференцированного физкультурного образования,
- здоровьесберегающие,
- игровые,
- информационно-коммуникативные технологии,
- технология поддержки.

Общепедагогические методы:

- словесный;
- наглядный

Методы развития физических качеств:

Список образовательных технологий

1	Активное слушание
2	Игровые 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

Успешностью освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных во 2 и 4 семестрах тестов общей физической подготовки: в 3 и 4 модуле студенты выполняют не более 5 тестов в каждом модуле.

8.3. Требования к рейтинг-контролю

Критерии оценивания в 1 - 2 модуле: 100% посещение – по 10 баллов;

3 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 5 контрольных тестов. Максимальное количество: 6 баллов за один тест.

4 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 3 контрольных теста. Максимальное количество 10 баллов за один тест.

Максимальная сумма для зачета за учебный год – 100 баллов, 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

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

Рекомендуемая литература

Основная

Шифр	Литература
------	------------

Л.1.1	Голубенцов С. Л., Мостовая Н. В., Кармазинская Ю. О., Волейбол, Самара: СамГУПС, 2022, ISBN: , URL: https://e.lanbook.com/book/379259
Л.1.2	авторы-составители Ж. Г., Федякина Л. К., Заплатина Н. Ю., Волейбол: техника и методика обучения, Сочи: СГУ, 2022, ISBN: , URL: https://e.lanbook.com/book/351149
Л.1.3	Фурманов А. Г., Акулич Л. И., Волейбол, Минск: БГУФК, 2022, ISBN: 978-985-569-572-2, URL: https://e.lanbook.com/book/338678
Л.1.4	Сидоров Д. Г., Специальная физическая подготовка при обучении волейболу. Тактические действия, Нижний Новгород: ННГАСУ, 2022, ISBN: , URL: https://e.lanbook.com/book/342647
Л.1.5	Прудников С. Н., Молчанов В. П., Петраков М. А., Правила игры в волейбол, Брянск: Брянский ГАУ, 2021, ISBN: , URL: https://e.lanbook.com/book/304466

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	: http://www.rusmedserver.ru/
Э2	: https://www.gto.ru/

Перечень программного обеспечения

1	Google Chrome
2	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
3	Многофункциональный редактор ONLYOFFICE
4	ОС Linux Ubuntu

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	ЭБС «ЮРАИТ»
2	ЭБС IPRbooks
3	ЭБС «Лань»
4	ЭБС ТвГУ
5	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
6	ЭБС «ZNANIUM.COM»

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
9-209	стойки волейбольные универсальные с механическим натяжением, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, ворота для мини-футбола, гандбола,

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие для всех направлений и профилей подготовки /Федорова Наталья Алексеевна; Твер. Гос. ун-т, Фак. Физ. Культуры, Каф. Физ. Воспитания; сост: Т.И. Гужова,

Н.А. Федорова, В.В. Клунко - Тверь: Тверской государственный университет, 2019 – 39 с. -
Режим доступа: <http://texts.lib.tversu.ru/texts/14485ucheb.pdf>