

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Костромской государственный университет»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ВОЛЕЙБОЛА**

Направление *44.03.01 Педагогическое образование*

Направленность - *Физическая культура*

Квалификация: бакалавр

**Кострома  
2022**

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика волейбола» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование, направленность - физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование» и уровню высшего образования Бакалавриат, утвержденный приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121 (далее – ФГОС ВО); зарегистрировано в Минюсте России 15 марта 2018 г. N 50362

Рецензент: Пашканова Н.А.                    Директор Муниципального бюджетного  
образовательного учреждения "Средняя  
общеобразовательная школа №1 г. Костромы, к.п.н.,

Рецензент: Еремина Л.Е.                    Директор Муниципального автономного  
учреждения города Костромы "Спортивная школа №  
6", Заслуженный работник физической культуры РФ  
Мастер спорта СССР международного класса

**УТВЕРЖДЕНО:**

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №8 от 22.03.2022 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

**ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:**

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №8 от 17.04.2023 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель учебной дисциплины** является формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков в области волейбола, готовности к применению их в практической деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

1. Формирование навыков использования специальной терминологии, профессиональной речи и жестикюляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы.
2. Ознакомление с закономерностями возрастно-полового развития физических качеств и формирования двигательных умений в волейболе.
3. Овладение техникой и тактикой волейбола.
4. Освоение методики подготовки и проведения занятий по волейболу с различными группами населения.
5. Приобретение практического опыта (умений и навыков) в преподавании баскетбола в общеобразовательной школе, организациях начального и среднего профессионального образования, высших учебных заведений, ДЮСШ.

Формирование готовности к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

освоить компетенции:

Код и содержание индикаторов компетенции:

ОПК-2 - способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий);

ОПК-2.1. Разрабатывает программы педагогической деятельности (учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) и/или программы дополнительного образования и/или воспитательные, профилактические, коррекционно-развивающие, реабилитационные программы) в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.

ОПК-2.2. Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения/реализации программ (учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) и/или программы дополнительного образования и/или воспитательные, профилактические, коррекционно-развивающие, реабилитационные программы) в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.

ОПК-2.3. Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно - коммуникационных, используемых при разработке программ педагогической деятельности и их элементов.

ОПК-3 - способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;

ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации

совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.

ОПК-3.3. Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.

ОПК-3.4. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.

ОПК-5- способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении;

ОПК-5.1. Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.

ОПК-5.2. Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся.

ОПК-5.3. Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**знать:**

- нормативно-правовые акты в сфере образования по предметной области по виду программы волейбол
- содержание, формы, методы и приемы организации совместной индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся занятиях волейболом
- содержание, формы, методы планирования, педагогического контроля и учета на занятиях волейболом;
- основы спортивной тренировки и ее составляющие по волейболу как вида спорта;
- знает виды этапы отбора по волейболу как вида спорта
- организацию проведения и правила соревнований по волейболу.

**уметь:**

- формулировать конкретные задачи преподавания волейбола в различных звеньях системы физического воспитания и с разными группами населения с учетом их состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности
- применять формы, методы и приемы организации совместной индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся занятиях волейболом
- обеспечить объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся по волейболу
- использовать современную технологию обучения волейболу,
- планировать программы подготовки спортсменов /команд к соревнованиям по волейболу.

**владеть:**

- опытом отбора педагогических и других технологий, используемых при разработке программ и их элементов в предметной области (волейбол).

опытом организации учебных групп с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания

- способен анализировать и обобщать результаты обучающихся в процессе занятий волейболом и применять на их основе дифференцированный подход в обучении
- навыками организации и методикой проведения тренировочных мероприятий по волейболу как виду спорта;
- навыками организацией и практического судейства соревнований по волейболу

### **3. Место дисциплины в структуре ОП ВО**

Дисциплина «Теория и методика волейбола» относится к обязательной части учебного плана и проводится 4,6, семестрах (заочная форма обучения).

Требованиями к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым при освоении дисциплины «Теория и методика волейбола» являются владение упражнениями в объеме школьной программы и программы учебного предмета «Физическая культура» для выпускников среднего профессионального образования.

Изучение дисциплины основывается на ранее освоенных дисциплинах/практиках:

Общая педагогика, Дидактика, Возрастная и педагогическая психология, Теория и методика физической культуры и спорта.

Изучение дисциплины является основой для освоения последующих дисциплин/практик: Теория и методика спортивных дисциплин. Прохождения практик: учебная: ознакомительная практика, технологическая (проектно-технологическая) практика; Педагогическая практика, Практика в спортивных школах. Для подготовки и сдачи государственного экзамена, подготовки и защиты выпускной квалификационной работы

Дисциплины или иные компоненты ОП формирующие указанные выше компетенции:

Инклюзивная педагогика

Возрастная и педагогическая психология,

Методика воспитательной работы

Организация исследовательской деятельности в системе образования

Теория и методика легкой атлетики,

Теория и методика лыжного спорта,

Теория и методика подвижных игр,

Теория и методика баскетбола,

Теория и методика волейбола,

Теория и методика физической культуры и спорта,

Культурно-просветительское проектирование,

Ознакомительная практика,

технологическая (проектно-технологическая) практика;

Б2. О.03(П) Педагогическая практика,

Б2. О.04(П) Педагогическая практика,

Б2. О.05(П) Педагогическая практика в спортивных школах,

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена.

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.

#### 4. Объем дисциплины

##### 4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических часов и виды учебной работы

Виды учебной работы,	Заочная форма
Общая трудоемкость в зачетных единицах	4
Общая трудоемкость в часах	144
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	22,6
Лекции	
Практические занятия	
Лабораторные занятия	20
Практическая подготовка	
Самостоятельная работа в часах	121,4
Форма промежуточной аттестации	2,6 (Экзамен – 6 семестр Зачет- 4 семестр)

##### 4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

Виды учебных занятий	Заочная форма
Лекции	-
Практические занятия	-
Лабораторные занятия	20
Консультации	2
Зачет/зачеты	0,25
Экзамен/экзамены	0,35
Курсовые работы	
Курсовые проекты	
Практическая подготовка	
Всего	22,6

## 5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

### 5.1 Тематический план учебной дисциплины

№ п/п	Название раздела, темы	Всего з.е/час	Аудиторные занятия			Сам. работа
			Лек.	Практ.	Лаб.	
1.	История развития волейбола	10,4		-	-	10,4
2.	Техника волейбола	19			4	15
3.	Методика обучения и совершенствования техническим приёмам в волейболе	19			4	15
4.	Тактика волейбола	24			4	20
5.	Методика обучения и совершенствования тактическим действиям в волейболе	24			4	20
6.	Организация, содержание и методика преподавания волейбола в школе.	23			2	21
7.	Организация и проведение соревнований по волейболу.	22			2	20
	Форма промежуточной аттестации	2,6				
Итого:		144			20	121,4

### 5.2. Содержание

#### **Тема 1. История развития волейбола**

Возникновение и развитие волейбола в России и за рубежом.

Эволюция правил, техники и тактики игры. Сильнейшие команды в мире и в России. Перспективы развития волейбола. Развитие волейбола в Костроме и области.

Характеристика волейбола как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Терминология в волейболе.

#### **Тема 2. Техника волейбола**

Терминология техники игры.

Классификация техники волейбола.

Приемы игры в нападении.

Приемы игры в защите.

Анализ технического приема.

#### **Тема 3. Методика обучения и совершенствования техническим приемам**

Развитие физических качеств, специфичных для волейболиста как предпосылки успешного овладения техникой.

Подготовительные, подводящие и основные упражнения.

Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.

Методика обучения техническим приемам.

#### **Тема 4. Тактика волейбола**

Основные понятия тактики;

Классификация тактики;

Командные, групповые, индивидуальные тактические действия в нападении;

Командные, групповые, индивидуальные тактические действия в защите;

Интегральная подготовка, взаимосвязь техники и тактики в игровой и соревновательной деятельности.

**Тема 5 Методика обучения и совершенствования тактическим действиям в волейболе**

Развитие специальных физических способностей и освоение техники – как предпосылки успешного овладения тактикой.

Формирование тактических умений в процессе подготовительных и подводящих упражнений.

Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.

Учебная игра в волейболе. Задания в игре.

**Тема 6 Организация, содержание и методика преподавания волейбола в школе.**

Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях волейболом

Место занятий волейболом и оборудование спортивных залов

Обучение навыкам игры в волейбол на уроках физкультуры. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации учащихся.

Планирование, изучение приемов игры на уроках.

Учебно-тренировочные занятия по волейболу в школе.

Проведение соревнований по волейболу в школе, в оздоровительном лагере, по месту жительства.

**Тема 7 Организация и проведение соревнований по волейболу.**

Положение о соревнованиях.

Виды соревнований.

Официальные правила соревнований.

Организация и проведение соревнований.

### **5.3 Практическая подготовка**

*Практическая подготовка не предусмотрена учебным планом*

## **6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

Задания для самостоятельной работы студентов разрабатываются по каждой теме и распределяются на лекциях и лабораторных занятиях. Самостоятельная работа студентов включает в себя изучение литературы по специальным вопросам, составление различной документации, подготовка к проведению подготовительной части урока по баскетболу, и урока в целом, проведение наблюдений, выполнение домашних заданий по теории и методике баскетбола, участие в соревнованиях, практическом судействе.



### 6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)

№ п/п	Название раздела, темы	Задание	Часы	Методические рекомендации
1.	История развития волейбола	1. Подготовить реферат на тему «Возникновение и развитие волейбола в России и за рубежом», «Эволюция правил, техники и тактики игры», «Сильнейшие команды в мире и в России», «Развитие волейбола в Костроме и области», «Характеристика волейбола как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта», «Терминология в волейболе».	10,4	Могут быть использованы не только рекомендованная литература и интернет-ресурсы, но и самостоятельно подобранные студентом по согласованию с преподавателем
2.	Техника волейбола	1. Подготовить реферат на тему «Классификация техники волейбола», «Приемы игры в нападении», «Приемы игры в защите». 2. Анализ технического приема.	15	Студенты должны выделить основные элементы техники.
3.	Методика обучения и совершенствования техническим приемам в волейболе	1. Разработать схему обучения техническому элементу (конспект)	15	Студенту необходимо подобрать средства, методы, формы организации занятия в соответствии с поставленными задачами обучения
4.	Тактика волейбола	Анализ тактического действия	20	Студенты должны проанализировать применяемые средства, методы тактической подготовки волейболиста
5.	Методика обучения и совершенствования тактическим действиям в волейболе	Разработать схему обучения тактическому действию (конспект)	20	Студенту необходимо подобрать средства, методы, формы организации занятия в соответствии с поставленными задачами обучения
6.	Организация, содержание и методика преподавания волейбола в школе.	Разработать урок по заданной теме, составить план-конспект	21	Студенту необходимо подобрать средства, методы, формы организации занятия в соответствии с поставленными задачами обучения
7	Организация и проведение соревнований по волейболу	Разработка положения о соревнованиях, разработка технологии организации и проведения соревнований	20	Могут быть использованы не только рекомендованная литература и интернет-ресурсы, но и самостоятельно подобранные студентом по согласованию с преподавателем

## 6.2. Тематика и задания для лабораторных занятий

№	Практические вопросы и задания	Форма контроля
1	<b>Техника волейбола</b>	
	<p><u>Техника нападения</u></p> <p>1. Стартовая стойка (устойчивая, неустойчивая, основная). Перемещения лицом, боком в пригибном шаге, спиной вперед: шаги, скачок, бег, остановки. Сочетание способов перемещения. Подготовительные и подводящие упражнения, упражнения по технике. Обучить технике: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.</p> <p>2. Передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной к направлению передачи, правым, левым боком; передача мяча снизу двумя руками. Подготовительные, подводящие упражнения. Упражнения по технике. Обучить технике: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.</p> <p>3. Поддачи, нижняя прямая, верхняя прямая. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Обучить технике: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.</p> <p>4. Нападающие удары: прямой (по ходу), с переводом. Обучение работе руки в завершающей фазе нападающего удара. Обучение разбегу в нападающем ударе. Обучение нападающему удару с собственного подкидывания. Подготовительные упражнения. Упражнения по технике. Обучить технике: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.</p> <p><u>Техника, защиты</u></p> <p>5. Прием мяча снизу двумя руками. Прием подачи, нападающего удара, страховка. Обучить технике: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.</p> <p>6. Одиночное блокирование. Подготовительные, подводящие упражнения. Упражнения по технике. Обучить технике: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.</p> <p>7. Выполнить анализ выполнения занимающимися двигательного действия, определить причины ошибок, подобрать средства для их устранения и организовать опробование этих средств на занятии.</p> <p>8. Разработать комплексы упражнений для развития быстроты, взрывной силы для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.</p> <p>9. Подобрать комплекс подвижных игр для совершенствования техники упражнений.</p>	<p>Индивидуальный опрос.</p> <p>Фронтальная беседа.</p> <p>Разбор практических ситуаций.</p> <p>Оценка техники выполнения.</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p>
2	<b>Методика обучения и совершенствования техническим приёмам в волейболе</b>	
	<p>1. Совершенствование технических элементов. Анализ выполнения, ошибки и их исправление.</p>	<p>Индивидуальный опрос. Фронтальная беседа. Разбор</p>

	2. Обучение техническому элементу студенческую группу одним из студентов. Демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.	практических ситуаций. Анализ. Оценка преподавателем.
3	<b>Тактика волейбола</b>	
	1. Обучение групповым взаимодействиям в защите (упражнения в тройках). Демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения. 2. Обучение приёму мяча после нападающего удара и подачи. Демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения. 3. Обучение групповому блоку: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения. 4. Обучение командным действиям в нападении и защите: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения. 5. Обучение переходам на передней и задней линиях: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.	Индивидуальный опрос. Фронтальная беседа. Разбор практических ситуаций. Оценка техники выполнения. Сдача контрольных нормативов
4	<b>Методика обучения и совершенствования тактическим действиям в волейболе</b>	
	1. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Анализ выполнения, ошибки и их исправление. 2. Обучение тактическому действию студенческую группу одним из студентов. Демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.	Индивидуальный опрос. Фронтальная беседа. Разбор практических ситуаций. Оценка преподавателем.
5	<b>Организация, содержание и методика преподавания волейбола в школе</b>	
	1. Рассмотреть методические принципы, методы, средства и задачи обучения. 2. Изучить типовую схему обучения и последовательность изучения техники волейбола. 3. Рассмотреть меры предупреждения травматизма на уроках по волейболу в школе. 4. Проведение урока по волейболу по предлагаемой теме. 5. Выполнить анализ урока.	Индивидуальный опрос. Фронтальная беседа. Разбор практических ситуаций. Оценка проведенного урока. Конспект урока.
6	<b>Организация и проведение соревнований по волейболу</b>	
	Изучить типовую схему положения соревнований по волейболу. Рассмотреть виды соревнований. Изучить официальные правила соревнований. Организация и проведение соревнований по волейболу среди курсов ФФК.	Индивидуальный опрос. Фронтальная беседа. Разбор практических ситуаций. Оценка проведенного соревнования. Положение соревнований.

### **6.3. Тематика и задания для практических занятий**

*Не проводятся*

### **6.4. Методические рекомендации для выполнения курсовых работ (проектов)**

*Не предусмотрены*

## **7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

*а) основная:*

1. Губа, В.П. Волейбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе : учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. - М. : Советский спорт, 2009. - 162 с. – ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210477>.
2. Ненарокова, О. В. Техника волейбола [Электронный ресурс] : Методика обучения : учеб.-метод. пособие / О. В. Ненарокова, М. В. Гелас, Н. Ю., Матвеева ; М-во образования и науки РФ, Костром. гос. ун-т им. Н. А. Некрасова. - Кострома : КГУ, 2011. - 32 с. - Библиогр.: с. 31. - Б. ц.
3. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : [учеб. для студ. высш. учеб. заведений] / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 7-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 517, [2] с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогическое образование). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-7695-8775-7 : 269.28.

*б) дополнительная:*

1. Виера, Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: пер.с англ. – М.: АСТ: Астрель, 2006.
2. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практ. пособие. – 2-е изд., - Мн., 1994 г.
3. Железняк К.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства/ Под ред. Ю.В. Питерцева. – М., 1998.
4. Кузнецов, В.С. Физическая культура: упражнения и игры с мячами: метод.пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – М.:ИЦ ЭНАС, 2006. – 136 с.: ил. – (Портфель учителя). Библиогр.: с.131. – ISBN 5-93196-113-5:80.00
5. Найминова, Э.Б. Физкультура: Методика преподавания. Спортивные игры/Э.Б.Найминова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 256 с.: ил.-([Книга для учителя]). – Библиогр.: с.249. ISBN 5-222-01803-2: 80.00.
6. Ненарокова О.В. Общие основы волейбола [Электронный ресурс]:учеб.-метод.пособие/О.В. Ненарокова, М.В.Гелас, С.Г.Уразова; М-во образования и науки РФ, Костром.гос.ун-т им.Н.А.Некрасова. – Электрон. текстовые дан. – Кострома: КГУ, 2011. – 25 с. –Б.ц.
7. Программа для школьной спортивной секции по волейболу (последнее издание).
8. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. М., 2002.
9. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов/А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007.

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

*Информационно-образовательные ресурсы:*

<http://www.eurosport.ru/athletics/>

[http://news.sportbox.ru/Vidy\\_sporta/light\\_athletics](http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/light_athletics)

<http://www.mir-la.com/index.php>

<http://www.sportgymrus.ru>

*Электронные библиотечные системы:*

1. ЭБС «Университетская библиотека online»

2. Информация о курсе дисциплины в СДО -

<https://sdo.ksu.edu.ru/course/view.php?id=2153>

Элемент «Лекции»;

Элемент «Практические занятия»;

Элемент «Самостоятельная работа»;

Элемент «Промежуточная аттестация»;

Элемент «Обратная связь с обучающимися».

### **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Спорткомплекс «Юность»: игровой спортивный зал - 35,5 м x 17,5 м.

Стойки – 2, сетка волейбольная – 1, мячи волейбольные – 24, вышка судейская -1.

Аудитория № 21, 23, 24 с/к «Юность» на 25-50 посадочных мест.

Оборудование: доска, телевизор, видеомagneтофон, DVD – player, видео-проектор, экран, цифровая видео-камера.

Специальное лицензионное ПО не используется.

Необходимое программное обеспечение - офисный пакет.