

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б1. В.07
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Волейбол
(наименование дисциплины)

по направлению подготовки
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

направленность (профиль)
Физическая реабилитация

Форма обучения: заочная

Год набора: 2026

Общая трудоемкость: 4 ЗЕ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	5	Итого
Форма контроля	экзамен	
Вид занятий		
Лекции	4	4
Лабораторные	-	-
Практические	-	-
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР	-	-
Промежуточная аттестация	0,35	0,35
Контактная работа	4,35	4,35
Самостоятельная работа	131	131
Контроль	8,65	8,65
Итого	144	144

Рабочую программу составил(и):

Доцент, Рева В.А.

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☐

Отсутствует

☐

Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), направленность (профиль) Физическая реабилитация

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» декабря 2031г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризме»
(протокол заседания №2 от «23» сентября 2025г.).

1.Цель освоения дисциплины

Цель – приобретение студентами теоретических знаний и практических навыков для проведения занятий по дисциплине «Волейбол», для работы с людьми разных возрастных и нозологических групп.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины, учебные курсы, на освоении которых базируется данная дисциплина (учебный курс) – «Физическая культура и спорт», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», «Анатомия и физиология человека», «Базовые виды двигательной деятельности».

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины (учебного курса) – «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», «Теория и организация адаптивной физической культуры», спортивно-педагогический практикум, Учебная практика (практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности), производственная практика (практика), преддипломная практика.

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
ПК-7 Способен проводить с обучающимися подвижные и спортивные игры, организовывать участие обучающихся в подвижных и спортивных играх в соответствии с групповыми программами и расписанием занятий	ПК-7.1 способен применять знания и умения в профессиональной деятельности	Знать: Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности; Уметь: Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; Владеть: самоконтролем и анализом своего физического состояния, физической подготовленности;
	ПК-7.2 Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности. пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием	Знать: правила эксплуатации спортивного инвентаря; правила безопасности при выполнении физических упражнений. Уметь: пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности; Владеть: Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

	<p>ПК-7.3 Владеет методиками определения основных особенностей, готовностью поддерживать уровень физической подготовки, техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать: требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников;</p> <p>Уметь: Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта;</p> <p>Владеть: техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов</p>
--	--	---

4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Курс	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Раздел 1 Техника игры в волейбол	ПрЗ 1	Техника игры в нападении: стойки и перемещения. Стойки (высокая, средняя); перемещения (ходьба, приставной шаг, двойной шаг, бег, скачок,	5	4	10	-	Практическое занятие
	ПрЗ 2	Техника передачи мяча двумя руками сверху Совершенствование передачи двумя руками сверху	5	4	5	-	Практическое занятие
	ПрЗ 3	Техника передачи мяча двумя руками снизу Совершенствование передачи двумя руками снизу	5	4	5	-	Практическое занятие
	ПрЗ 4	Техника передачи мяча одной рукой в прыжке	5	2	5	-	Практическое занятие
	ПрЗ 5	Техника передачи мяча двумя руками сверху в прыжке	5	2	5	-	Практическое занятие
	ПрЗ 6	Техники игры в защите (индивидуальные, групповые, командные)	5	2	5	-	Практическое занятие
	ПрЗ 7	Совершенствование технических и тактических приёмов в спортивной игре волейбол.	5	2	5	-	Практическое занятие
	ПрЗ 8	Материально-техническое обеспечение в волейболе (залы, тренажеры, форма, инвентарь)	5	2	5	-	Практическое занятие
	ПрЗ 9	Разучивание правил игры в волейбол Практика судейства	5	4	10	-	Практическое занятие
	ПрЗ 10	Совершенствование технических и тактических приёмов в спортивной игре волейбол.	5	2	5	-	Практическое занятие
	ПрЗ 11	Тактика игры в защите (индивидуальные, групповые, командные действия)	5	4	5	-	Практическое занятие

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Курс	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Раздел 2 Тактика игры в волейбол	ПрЗ 12	Тактика игры в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия)	5	4	5	-	Практическое занятие
	ПрЗ 13	Обучение технике подачи в волейболе (нижняя подача, верхняя. Подача в прыжке, «планер»)	5	4	5	-	Практическое занятие
	ПрЗ 14	Амплуа игроков, расстановка, комплектация команды	5	4	10	-	Практическое занятие
	ПрЗ 15	Игровая практика	5	6	5	-	Практическое занятие
	ПрЗ 16	Профилактика травматизма в волейболе	5	2	10	-	Практическое занятие
	СР	Выполнение практических заданий.	5	131	100	-	-
	ПА		5	0,35	-	-	-
	Контроль	Экзамен	5	8,65	-	-	-
	Контактная работа		5	4,35	-		
	ПСЦ				10		
Итого:				144	(100+100)/2		

Схема расчета итогового балла - Текущий рейтинг (все занятия и промежуточные тесты) + Результат итогового теста и все делится на 2

85-100 баллов – отлично

70-84 баллов – хорошо

55-69 баллов – удовлетворительно

0-54 баллов - неудовлетворительно

5. Образовательные технологии

Технология использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых, и других видов обучающих игр.

Обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа).

Информационно-коммуникационные технологии.

технологии традиционного обучения:

- лекция;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа;
- индивидуальное домашнее задание.

Методы обучения: наглядные, словесные, практические.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Выполнять практические задания.

Уметь работать в сотрудничестве (командная, групповая работа).

Уметь работать с литературой.

Уметь оценивать технику двигательного действия.

Знать правила проведения соревнований.

Знать требования к материально-техническому оснащению.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
5	ПК-7	Практические задания. Тестовые задания. Вопросы к экзамену.

7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

7.2.1. Подготовить реферат и выступить с докладом и презентационным материалом.

Темы рефератов и докладов по дисциплине «Волейбол»

№ п/п	Темы
1	Методика обучения нижней прямой подачи в волейболе.
2	Методика обучения верхней прямой подаче.
3	Методика обучения нападающему удару в волейболе.
4	Спортивные игры в спортивных лагерях
5	Развитие скоростно-силовых качеств
6	Спортивные игры в системе школьного воспитания.
7	Методика обучения передачи мяча двумя руками сверху в волейболе.
8	Методика обучения передачи мяча двумя руками снизу в волейболе.

№ п/п	Темы
9	Тактика игры в защите в волейболе.
10	Тактика игры в нападении в волейболе.
11	Техника безопасности при проведении спортивных игр.
12	Развитие ловкости у волейболистов.
13	Взаимосвязь игроков линии защиты и линии нападения.
14	Взаимосвязь игроков 6 зоны, с игроками 2, 3, 4 зон.
15	Взаимодействие игрока первой зоны с игроками линии нападения.
16	Взаимодействие игрока пятой зоны с игроками второй и четвертой зон.
17	Взаимодействие игрока первой зоны с игроками второй и четвертой зон.
18	Методика обучению переднему нападению.
19	Методика обучению приема мяча одной рукой в падении.
20	Выход игрока зоны защиты в зоны нападения для второй передачи.

Примечание:

Реферат – это, вид научно-исследовательской, учебно-поисковой работы, краткий доклад по заданной (выбранной) теме, обобщающий информацию из разных источников.

Реферат необходимо выполнять в печатном виде. Его объем устанавливается в пределах 25 страниц, но не менее 10 страниц. Текст должен быть набран в редакторе WORD строки располагать через 1,5 интервала, шрифт Times New Roman 14. Нумерация страниц проставляется в нижней части листов по центру. Титульный лист оформляется в соответствии с установленной формой.

Структура реферата:

- титульный лист,
- содержание (оглавление),
- введение,
- основная часть (теоретическое и практическое задания),
- заключение,
- список используемой литературы.

Критерии оценки: *оценочное средство - доклад, презентация*

– **оценка «отлично»** выставляется студенту, если содержание и структура реферата соответствует выбранной теме; работа является актуальной, самостоятельно выполненной и имеет творческий характер; прослеживается глубокий анализ степени теоретического исследования проблемы, различные подходы ее решения и логическое изложение материала; практические рекомендации представляют интерес; в работе представлен иллюстративный материал в виде таблиц, рисунков (графики, диаграммы и т.п.); представлен широкий список используемой литературы по теме работы не старше 5 лет (не менее 50%) и оформлен в соответствии с ГОСТ 7.0.100-2018 ["Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления"](#). При наличии ссылок на электронные ресурсы, оформление должно соответствовать ГОСТ 7.82-2001 ["Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов. Общие требования и правила составления"](#). Минимальный процент оригинальности (в том числе цитирование) реферата должен составлять 50%.

– **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если содержание и структура реферата соответствует выбранной теме; работа является актуальной, самостоятельно выполненной и имеет творческий характер; прослеживается достаточно глубокий анализ степени теоретического исследования проблемы, различные подходы ее решения и логическое изложение материала; практические рекомендации представляют интерес; в работе

представлен иллюстративный материал в виде таблиц, рисунков (графики, диаграммы и т.п.); представлен широкий список используемой литературы по теме работы не старше 5 лет (не менее 50%) и оформлен в соответствии с ГОСТ 7.0.100-2018 ["Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления"](#). При наличии ссылок на электронные ресурсы, оформление должно соответствовать ГОСТ 7.82-2001 ["Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов. Общие требования и правила составления"](#). Минимальный процент оригинальности (в том числе цитирование) реферата должен составлять 50%. Имеются незначительные недочёты в содержании реферата, а также при оформлении работы и библиографического описания используемой литературы. Используется менее 50 % современной литературы не старше 5 лет.

– **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если содержание и структура реферата не соответствует выбранной теме; работа является недостаточно актуальной, но самостоятельно выполненной и имеет творческий характер; не в полной мере прослеживается анализ степени теоретического исследования проблемы, различные подходы ее решения и имеется нарушение в логике изложения материала; в работе мало представлен или не представлен иллюстративный материал. Минимальный процент оригинальности (в том числе цитирование) реферата должен составлять 50%. Имеются значительные недочёты в содержании реферата, а также при оформлении работы и библиографического описания используемой литературы. Мало используется современная литература по теме реферата.

– **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту: 1) если он не подготовил реферат; 2) если подготовил, но имеются грубые нарушения по содержанию и структуре реферата, не соответствует выбранной теме, неправильно оформлен список используемой литературы; процент оригинальности (в том числе, цитирование) реферата составляет менее 50%.

7.2.2. Комплект практических заданий:

Критерии оценки:

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, который задание выполняет правильно, хорошо владеет теоретическим и практическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, который задание выполняет с одной или двумя ошибками, владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, недостаточно владеет теоретическим материалом, недостаточно проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, не владеет теорией, не проявляет творческий подхода при решении практической задачи.

7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр 5

№ п/п	Вопросы к экзамену
1.	Возникновение и развитие волейбола.
2.	Техника стоек и перемещений в волейболе.
3.	Техника подачи.
4.	Техника передачи сверху двумя руками, передачи снизу одной и двумя руками.
5.	Техника нападающего удара.
6.	Техника блокирования.
7.	Контроль за уровнем технической подготовки.
8.	Классификация тактики игры.
9.	Цель и задачи тактической подготовки. Тактика подач, передач, нападающих ударов.
10.	Тактика взаимодействия игроков.
11.	Урок - основная форма организации занятий по волейболу.
12.	Структура урока по волейболу в рамках программы по физической культуре в общеобразовательных учреждениях.
13.	Методика воспитания силы, быстроты, гибкости, прыгучести, выносливости, ловкости
14.	Правила соревнований по волейболу.
15.	Организация соревнований по волейболу.
16.	Положение о соревнованиях по волейболу.
17.	Способы проведения соревнований по волейболу - с выбыванием, круговой, смешанный.
18.	Судейская бригада. Официальные процедуры, жесты судей.
19.	Материально-техническое обеспечение волейбола.
20.	Роль тренера-педагога в подготовке волейболистов.
21.	Методика обучения и совершенствования стоек и перемещений в волейболе.
22.	Методика обучения и совершенствования подач.
23.	Методика обучения и совершенствования передачи сверху двумя руками, передачи снизу одной и двумя руками.
24.	Методика обучения и совершенствования нападающего удара.
25.	Методика обучения и совершенствования блокирования.
26.	Мини-волейбол, пляжный волейбол организация и проведение соревнований.
27.	Особенности проведения игры в волейбол с детьми школьного возраста.
28.	Физическая подготовка волейболиста.
29.	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка волейболистов.
30.	Специальная физическая подготовка волейболистов.

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
5	экзамен	«отлично»	Выставляется студенту, который на теоретические и практические задание глубоко, последовательно, содержательно, полно, правильно и осмысленно выстраивает свой ответ, излагает его на высоком научно-теоретическом уровне, умело использует знания основной и дополнительной литературы по дисциплине, отлично устанавливает внутри предметные и межпредметные связи. Во время ответа студент держится уверенно и свободно оперирует знанием современных технологий обучения и концепций, используемых в физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта и туризма, умеет сравнивать и оценивать различные научные подходы, выделять неизученные аспекты, возникающие противоречия, перспективы развития в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта и туризма, может подтвердить теоретическими и практическими примерами. При дополнительных вопросах студент способен свободно вести диалог, пользуясь современными научными данными. Выполнил задания текущего контроля.
		«хорошо»	Выставляется студенту, который полно раскрывает содержание материала в объеме, предусмотренном программой по дисциплине, оперирует знаниями основной и дополнительной литературы, излагает материал грамотным языком, владеет понятийным аппаратом, принятым в данной дисциплине. При изложении материала студентом допускаются незначительные пробелы, не искажающие содержание ответа на вопросы. При дополнительных вопросах студент способен вести диалог, пользуясь современными научными данными и свободно устранять замечания по отдельным вопросам. Выполнил задания текущего контроля частично.
		«удовлетворительно»	Выставляется студенту, который недостаточно логично, глубоко, последовательно и осмысленно выстраивает свой ответ, затрудняется в установке внутрипредметных и межпредметных связей. Студент на предлагаемые вопросы не способен достаточно полно раскрыть и показать достаточные знания по рекомендуемой литературе. На дополнительные вопросы студент заменяет научное обоснование проблем рассуждением практически-бытового плана, а также допускает отдельные неточности в использовании научной терминологии.
		«неудовлетворительно»	Выставляется студенту, который обнаруживает пробелы в знаниях основного программного материала по дисциплине, допускает принципиальные, грубые ошибки в ответах на основные вопросы, проявляет неуверенность и неточность в ответах на дополнительные вопросы.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	В.П. Губа	Губа, В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: учебное пособие / В.П. Губа. — Москва: Спорт-Человек, 2019. — 192 с.	учебное пособие	2019	Репозиторий ТГУ
2	Н.Е. Ветков	Ветков Н.Е. Спортивные и подвижные игры [Электронный ресурс]: учеб. -метод. пособие / Н. Е. Ветков. - Орел: МАБИВ, 2016. - 126 с. :	учебно-методическое пособие	2016	ЭБС «IPRbooks»
3	С.В. Быченков	Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. для студентов вузов / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - Саратов: Вузовское образование, 2016. - 270 с.	учебник	2016	ЭБС «IPRbooks»
4	Фомин Е. В.	Волейбол [Электронный ресурс]: начальное обучение: [учеб. пособие] / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. - Москва: Спорт, 2015. - 88 с. - (Спорт в школе). - ISBN 978-5-9906578-2-3..	учебное пособие	2016	
5	Е. В. Конеева	Спортивные игры: правила, тактика, техника : учеб. пособие для сред. проф. образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общ. ред. Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2020. — 322 с.	Учебное пособие	2020	

8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1.	В.П. Губа	Губа В.П. Основы спортивной подготовки [Электронный ресурс]: методы оценки и прогнозирования: морфобиомеханический подход: науч.-метод. пособие / В. П. Губа. - Москва: Советский спорт, 2012. - 384 с. : ил. - ISBN 978-5-9718-0577-9.	научно-методическое пособие	2012	ЭБС «IPRbooks»

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

<https://e.lanbook.com/book/122280>

- Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] <http://www.edu.ru/>
- **Электронно-библиотечная система IPRbooks** [Электронный ресурс]: научно-образовательный ресурс содержит учебники и учебные пособия, монографии, производственно-практические, справочные издания, а также деловую литературу для практикующих специалистов за последние 5 лет по гуманитарным, социальным и экономическим наукам, по остальным отраслям знания - за последние 10 лет: всего более 15 тыс. изданий. – Электрон. дан. – Саратов, [2010] - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>
- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016–. – Режим доступа: apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва: НЭБ, 2000–. – Режим доступа : elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ
- NEICON[Электронный ресурс] : электронная информация : архив научных журналов. – Москва: НЭИКОН, 2002–. – Режим доступа: neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ

8.4. Перечень программного обеспечения

п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows: WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acdmc	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
2	Office Standard: Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition	договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно
3	Mirapolis Human Capital Management	лицензионный договор № 1346 от 24.12.2024, срок действия – до 31.12.2025 включительно

8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Спортивный зал (У-225)	Стойки волейбольные, ворота футбольные, баскетбольные щиты, скамейки, мячи волейбольные, футбольные, скакалки, обручи, фитболы,

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
		коврики гимнастические, сетка для большого тенниса
2	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы (У-213)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет.