

МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

КЫРГЫЗСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.АРАБАЕВА

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

“СОГЛАСОВАНО”

Начальник УУ КГУ им.И.Арабаева

к.ист.н., доцент Зайниев Р.А.

“ 27 ” 11 2023 г.



“УТВЕРЖДАЮ”

Проректор по уч. работе КГУ им.И.Арабаева

д. техн. н., и.о.проф.Талантбек Курманбек уулу

“ ” 2023 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта»
для студентов 2-курса направления 532000 Физическая культура
профиль подготовки: Физическая культура (очной и заочной формы обучения)

Учебно-методический комплекс составлен на основе Государственного Образовательного Стандарта высшего профессионального образования КР по направлению: физической культуры г.Бишкек, 2019г. Рег. ГОС №1179/1 от 15.09.2015г.

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Протокол № 3 от « 13 » 11 2023 г.

(подпись зав. каф. ФК и ДО)

Учебно-методический комплекс разработан: доцент Джамангулов К .

Одобрено учебно-методической комиссией ФФК

Протокол № 3 от « 20 » 11 2023 г.

(подпись пред.УМК)

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель дисциплины.

Целью преподавания дисциплины «Теория и методика волейбола, баскетбола и легкой атлетикой» является содействие формированию высококвалифицированных преподавателей физического воспитания для общеобразовательных школ, колледжей, ВУЗов, а также тренеров по видам спорта. Программа предусматривает изучение истории волейбола, баскетбола и легкой атлетики, теории и методики преподавания, овладение техникой, тактическими взаимодействиями, организацию и методику проведения соревнований. А также приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной педагогической работы.

1.2 Компетенции, результаты обучения. В результате изучения дисциплины ТИМ студенты должны:

- *знать*: историю развития (волейбола, баскетбола и в легкой атлетике); основы техники и методику обучения упражнений; основы тактики игры в (волейболе, баскетболе и в легкой атлетике); основы физических качеств; организацию и правила соревнований по этим видам спорта;

- *владеть*: специальной терминологией, техникой и методикой обучения упражнений, методикой тренировки в волейболе, баскетболе и в легкой атлетике, методами отбора спортивной деятельности, методами спортивно-педагогической диагностики, методами научно-исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта;

- *обладать следующими компетенциями:*

➤ Общенаучными (ОК):

- способен к приобретению новых знаний с использованием современных образовательных и информационных технологий (ОК3);

- способен оценивать результаты своей профессиональной деятельности (ОК-6);

➤ Инструментальными (ИК):

- способен воспринимать, обобщать и анализировать информацию, ставить цели и выбирать пути их достижения (ИК-1);

- способен логически, верно, аргументировано и ясно строить свою устную и письменную речь на государственном и официальном языках (ИК-2);

- способен владеть основными методами, способами и средствами получения, хранения и переработки информации, навыками работы с компьютером, как средством управления информацией, в том числе в глобальных компьютерных сетях (ИК-5);

- способен участвовать в разработке организационных решений (ИК-6).

➤ Социально-личностными и общекультурными (СЛК):

- способен к социальному взаимодействию на основе принятых в обществе моральных и правовых норм, проявляет уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовность к поддержанию партнерских отношений (СЛК-1);

- способен критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков (СЛК-3);

➤ Профессиональными (ПК):

- способен применять на практике полученные знания в планировании и организации учебно-воспитательного и тренировочного процессов в области физической культуры и спорта (ПК-1);

- способен самостоятельно разрабатывать учебные документы планирования,

(учебные планы, программы конкретных занятий и др.) для различного контингента занимающихся (ПК-3);

- способен оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей (ПК-4);

- способен самостоятельно проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в общеобразовательных учреждениях (преимущественно среднего и средне-профессионального образования), внеклассную спортивную работу с обучающимися (ПК-5);

- способен обучать двигательным действиям в волейболе (ПК-6);

- способен контролировать эффективность техники выполнения упражнений по волейболу, баскетболу и легкой атлетике, разрабатывать и использовать приемы их совершенствования (ПК-7);

- способен оценивать эффективность используемых средств и методов в учебном процессе и вносить в него коррективы (ПК-8);

- способен формировать мотивации у детей и молодежи к занятиям по физической культуре, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-10);

- способен применять на практике полученные знания в планировании организации тренировочной и соревновательной деятельности в волейболе для различного возраста и спортивной подготовленности (ПК-12);

- способен разрабатывать оперативные и перспективные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов (ПК-14);

- способен составлять документы планирования и отчетности, организовывать и проводить оздоровительные, физкультурно-массовые и спортивные соревнования по волейболу, баскетболу и легкой атлетике (ПК-18);

Программа по Т и М ИВС предусматривает изучение следующих разделов: общие вопросы теории волейбола, баскетбола и в легкой атлетике; основы техники и методики обучения; основы тактики игры; организация и методика проведения занятий; организация и проведения соревнований.

1.3. Формы проведения занятий. Учебная работа по дисциплине проводится в соответствии с учебным планом в форме: лекционных, семинарских, практически-методических занятий, в том числе учебной практики, и самостоятельной работы студентов (Табл.1).

На лекциях студентам сообщаются основные сведения об: истории развития и становления волейбола, баскетбола и легкой атлетики, основах техники и методике обучения этих видов спорта, организации и проведении соревнований.

На семинарских занятиях проверяются и закрепляются знания студентов, полученные на лекционных и практически-методических занятиях.

На практически-методических занятиях проводится более детализированное, углубленное изучение материала по основным разделам дисциплины, рассматриваются его методические аспекты, а также вопросы, не вошедшие в лекционный курс, но необходимые для специалиста. Студенты осваивают технику специально-

подготовительных упражнений в волейболе, баскетболе и в легкой атлетике, методическую последовательность их обучения.

Учебная практика проводится с целью формирования у студентов профессионально-педагогических умений и навыков, необходимых для самостоятельной работы. Студенты выполняют задания по проведению специальных упражнений и подготовительной части урока, участвуют в организации и проведении соревнований. Проводят уроки физической культуры по волейболу, баскетболу и легкой атлетике.

Самостоятельная работа включает: изучение рекомендуемой литературы; составление конспектов, конспекта урока, подготовку рефератов, подготовку к сдаче практических нормативов, участие в соревнованиях.

1.4. Межпредметные связи. Предшествующими дисциплинами являются: биохимия, биомеханика, спорт метрология, ТФК. Сопутствующие дисциплины: педагогика ФК и С, ОНИД, массаж и ЛФК, СПС-2. Последующими дисциплинами являются: физиология и физиология мышечной деятельности, спортивная медицина, основы спортивной тренировки, психология ФК и С.

1.5. Система оценки знаний студентов. Учет успеваемости студентов осуществляется по модульно-рейтинговой системе. Экзаменационные оценки выставляется согласно итогового рейтинг-контроля (ИРК), представляющего сумму баллов, полученную студентом по результатам изучения всех модулей дисциплины и баллов, набранных при сдаче экзамена. В числе критериев оценки успеваемости студентов: знание пройденного материала, овладения техникой упражнений и методикой преподавания, выполнение установленных требований по: практическим нормативам; учебной практике; судейству соревнований и др.

Экзамен проводится по окончанию 3 семестра.

**II. Тематический план дисциплины Т и М ИВС на 2го курса 3 семестр кафедры
ФК и ТО.**

№	Наименование тем	лекции	Практические занятия			СЗ	Сам. Раб.	Всего часов
			ПЗ	МЗ	УП			
1	2	3	4			5	6	7
1	Основы техники игры волейбола, баскетбола и методики обучения.	4	4					8
2	История развития волейбола, баскетбола, и легкой атлетики.	6				4		10
3	Состав судейской бригады по волейболе, баскетболе и легкой атлетике и методика судейства.	6	4			2		12
	Самостоятельная работа.						4	4
	Итого	16	8			6	4	34

**Календарно-тематический план по Т и М ИВС,
на 2-курс специализации по волейболу, баскетболу и легкой атлетике, кафедры
ФК и ТО**

№ занятий	Разделы и темы	ЛЗ	ПМЗ			СЗ	СРС	Всего часов
			ПЗ	МЗ	УП			
1 - модуль								
3 го семестра								
1-2	Основы техники игры волейбола, баскетбола и легкой атлетике и методики обучения.	6						6
3-5	История развития волейбола, баскетбола.	4						4
6-8	Состав судейской бригады по волейболу, баскетболу и легкой атлетике и методика судейства.	6						4
	Итоги 1 го модуля	16						16
II - модуль								
3 го семестра								
9-10	Основы техники игры волейбола, баскетбола и методики обучения.		4					4
11-12	История развития волейбола и баскетбола.					4		4
13-15	Состав судейской бригады по волейболу, баскетболу и методика судейства.		4			2	4	10
	Итоги 2 го модуля		8			6	4	18
	Итоги 3 го семестра	16	8			6	4	34

**Поурочная учебно-методическая карта дисциплина на 2-курс по Т и М ИВС
кафедры ФК и ТО**

№	Наименование тем	Форма занятий	Содержание занятия	Часы занятий	Компетенции	Содержание СРС	Часы СРС	Форма контроля
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1-модуль								
1	Основы техники игры в волейбол и методики обучения.	ЛЗ	Методика обучения технике волейбола. Общие основы методики обучения и совершенствования. Задачи и этапы обучения.	2	ОК-3,6; ИК-1,5,6.	Тема: «Техника игры волейбол и методика обучения»		Изложение лекционного материала и закрепление материала в форме беседы.
2	Основы техники игры в баскетболе и методики обучения.	ЛЗ	Техника нападения. Техника владения мячом и передвижений. Стойки баскетболиста. Остановки, повороты. Ведение мяча правой/левой рукой на месте и в движении. Передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча из-под кольца на месте. Учебная игра.	2	ПК-1,2.	Подготовка рефератов на индивидуальные темы (приложение №1)		Изложение лекционного материала, проверить наличие конспекта
3	Основы техники ходьбы и бега в легко атлетике.	ЛЗ	Понятие о технике спортивного упражнения, определение спортивной техники. Требования к спортивной технике Показатели качества,	2	СЛК-6; ОК-3,6;	Проработать конспект лекции по теме:		Изложение лекционного материала.

			<p>черты спортивной техники (исходное положение, движения в суставах, амплитуда, направление и т. л.). Сходство и различие спортивной ходьбы и бега. Цикличность движений. Структура двойного шага. Взаимодействие внешних и внутренних сил. Взаимосвязь длины, частоты шага, темпа и скорости передвижения. Кинематические и биодинамические характеристики шага. Траектория ОЦМТ при ходьбе и беге, Особенности движений при ходьбе и беге. Работа мышц, дыхание при ходьбе и беге.</p>		ИК-1,6; ПК-14.	«Основы техники спортивной ходьбы и бега».	Устный опрос.
4	История развития волейбола.	ЛЗ	<p>История возникновения и развитие волейбола. Место в этом процессе дисциплины. Структура и формы занятия. Современное состояние волейбола в Кыргызстане. Лучшие показатели на международном арене.</p>	2	ОК-3,6;	Составит конспект на тему: «История развития волейбола».	Изложение лекционного материала. Устный опрос.
5	История развития баскетбола.	ЛЗ	<p>Хронология развития. Этапы развития баскетбола. Советский баскетбол. Баскетбол в Киргизии. История NBA. Олимпийский баскетбол. Современное состояние баскетбола в Киргизии.</p>	2	СЛК-6; ОК-3,6;	Составит конспект на тему: «История развития баскетбола».	Изложение лекционного материала. Устный опрос.
6	Состав судейской бригады по волейболу, и	ЛЗ	<p>Состав судейской бригады и ихний обязанности. Положение о проведении соревнований. Методические особенности</p>	2	ОК-3,6; ИК-1,5,6;	«Положение о проведении соревнований» Смета расходов	Изложение материала. Устный опрос.

	методика судейства.	судейства соревнований по волейболу. Виды соревнований. Необходимые документации для проведенных соревнований.	СЛК-1.	проведения соревнований.	
7	Состав судейской бригады по баскетболу, и методика судейства.	Состав судейской бригады и ихний обязанности. Виды соревнований. Проведение соревнований. Составление календаря игр. Системы розыгрыша (круговая, олимпийская и смешанная). Смета соревнований. Особенности судейство соревнований по баскетболу. Методика судейство.	СЛК-1; ПК-1,2,5,23.	Составить один из документов, необходимых для проведения соревнований: 1. Расписание 2. Смета 3. Положение о соревнованиях	Изложение лекционного материала. Устный опрос.
8	Состав судейской бригады по легкой атлетике, и методика судейства.	Состав судейской бригады по видам спорта в легкой атлетике. Обязанности судьи, оформления судейской документации; календарь соревнований, смета расходов, отчет главного судьи (структура, содержание, требования к составлению).	ОК-3,6; ИК-1,5,6.	Составить один из документов, необходимых для проведения соревнований.	Конспект лекционного занятия. Устный опрос.
		Итоги 1-го модуля 16час.			
		2-модуль.			
9	Основы техники игры в волейбол и методики	Техника нападения. Техника владения мячом. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча на разные расстояния, в движении, при встречном	ПК-1,2.	Письменное оформление элементов техники	Принять на оценку выполнение технических

	обучения.		движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли и ведения. Штрафной бросок. Учебная игра.				баскетбола на индивидуальные темы (приложение №2)	элементов: ведения мяча и передачи мяча
10	Основы техники игры в баскетболе и методики обучения.	ПЗ	Техника нападения. Техника владения мячом и передвижений. Стойки баскетболиста. Остановки, повороты. Ведение мяча правой/левой рукой на месте и в движении. Передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча из-под кольца на месте. Учебная игра.	2	ПК-1,2.	Подготовка рефератов на индивидуальные темы (приложение №1)	Устный и письменный опрос. Практически выполнения.	
11	История развития волейбола.	СЗ	Введение в специализацию, игра – как предмет дисциплины, место в этом процессе дисциплины. Структура, форма занятия. Содержание по годам обучения. Особенности самостоятельной и индивидуальной работы по овладению профессией.	2	ОК-3,6; ИК-1,5.	Составить конспект на тему: «История развития волейбола».	Закрепление материала в форме беседы и опроса.	
12	История развития баскетбола.	СЗ	Хронология развития. Этапы развития баскетбола. Советский баскетбол. Баскетбол в Киргизии. История NBA. Олимпийский баскетбол. Современное состояние баскетбола в Кыргызстане.	2	СЛК-6; ОК-3,6;	Тема: «История развития баскетбола».	Беседа и устный опрос.	

13	Состав судейской бригады по волейболу, и методика судейства.	ПЗ	Знание состава судейской бригады. Умение организовывать и проводить соревнования среди учебных групп и классов. Умения составлять положения о соревнованиях, заполнять протоколы и вести судейства в качестве бокового судьи соревнований.	2	СЛК-1; ПК-1,3, 5.	Провести судейство соревнований в качестве бокового судьи.	2	Устный и письменный опрос.
14	Состав судейской бригады по баскетболу, и методика судейства.	ПЗ	Виды соревнований. Проведение соревнований. Составление календаря игр. Системы розыгрыша (круговая, олимпийская и смешанная). Смета соревнований. Составления положения о соревнованиях.	2	СЛК-1; ПК-1,2,5.	Составить один из документов, необходимых для проведения соревнований.		Оценить качественное и правильное выполнения обязанности судьи.
15	Состав судейской бригады по легкой атлетике, и методика судейства.	СЗ	Состав судейской бригады по видам спорта в легкой атлетике. Обязанности судьи, оформления судейской документации; календарь соревнований, смета расходов, отчет главного судьи (структура, содержание, требования к составлению).	2	ОК-3,6; ИК-1,5,6.	Составить один из документов, необходимых для проведения соревнований.		Устный и письменный опрос.
			Итоги 2го модуля 14час.			СРС	4	Экзамены-7
			Итоги 3го семестра 41час.					

Самостоятельная работа

Изучение рекомендуемой литературы. Ведение конспектов лекций, проведение практических занятий. Подготовка к методическим занятиям, выполнение заданий по учебной практике.

Углубление знаний по вопросам:

1. История возникновения и развитие игры в Кыргызстане.
2. Правила игры в волейбол. Системы розыгрыша соревнований.
3. Виды соревнований по волейболу, баскетболу и легкой атлетике.
4. Анализ технических приемов нападения и защиты.
5. Методы обучения и тренировки волейболистов, баскетболистов и легкой атлетов.
6. Специально-подготовительные и подводящие упражнения по обучению технике нападения и защиты.
7. Документы планирования учебного процесса.
8. Физическая подготовка волейболиста баскетболу и легкой атлетике. Методы определения физического развития.
9. Возрастные особенности детского организма.

Экзаменационные требования:

1. Выполнить на оценку изученные технические элементы:

- передача мяча двумя руками сверху над собой волейболистов, баскетболистов;
- передача мяча двумя руками сверху в парах волейболистов, баскетболистов;
- передача мяча двумя руками снизу в парах волейболистов, баскетболистов;
- верхняя или нижняя прямая подача мяча по заданным зонам;

2. Написать конспект и провести занятие по волейболу, баскетболу и легкой атлетике на положительную оценку.

3. Иметь все конспекты лекционных и методических занятий.

4. Сдать ПРК (тест) 0-15б.

Список основной литературы

1. Андрушишин И.В., Илюшенко К.В. Волейбол. Учебник. Алматы, ФиС, 1999г.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
3. Волейбол. Правила соревнований. М., ФиС, 1990г.
4. Васильев Г.В.; Значение общей физической подготовки для спортсмена. ФиС 2004.
5. Железняк Ю.Д. Кунянский В.А. Чачин А.В.; Волейбол. Методическое пособие по обучению игре.- М.: Терра - Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
6. Железняк Ю.Д. Портнов Ю.М., Савин В.П.; Спортивные игры.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.
7. Ивойлова А.В.; Волейбол для всех.- М.: Физкультура и спорт,2005.
8. Ивойлов А.В.; Тактическая подготовка волейболистов. ФиС 2001.
9. Клещев Ю.И. Юный волейболист. М., ФиС, 1999г.

Список дополнительной литературы

1. Ковалёв В.Д., Голомазов В.А., Кераминас С.А.; Спортивные игры- М.: Просвещение,2001.
2. Макгаун К.; Наука обучения волейболу. «Чемпейн», Иллинойс: Хьюман Кайнетикс,2006.
3. Моллов В.И.; Я познаю мир: Детская энциклопедия: спорт. - М.:ООО «Издательство Астрель»,2000.
4. Невилли У.А.; Подай верхом. Маунтин Вью, Калифорния: Мэйфилд Пабнилин, 1994.
5. Осколкова В.А., М.С. Сунгуров; Волейбол Учебное пособие для начинающих. ФиС2005.
6. Осколкова В.А., М.С. Сунгуров; Техника и тактика игры в волейбол. ФиС2005.
7. Подготовка юных волейболистов Учебное пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакцией Ю.Д.Железняка ФиС. М., 2006.
8. Прокошев А.В.; Волейбол.- М.: «Физкультура и спорт».2004.
9. Сапин Н.Р., Брыксина З.Г.; Анатомия и физиология детей и подростков. – М.: Издательский центр « Академия» ,2000.
10. Сосновский И.Ю.; Энциклопедический словарь юного спортсмена.- М.: Педагогика,2003.
11. Фарфель В.С.; Развитие движений у детей школьного возраста. М., Изд. АПН, 1999.
12. Фурманов А.Г, Болдырев Д.М.; Волейбол-М.: Физкультура и спорт,2001.
13. Фурманов А.Г.; Играй в мини-волейбол.- М.: Советский спорт, 1999.
14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.; Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.: Издательский центр «Академия», 2000.
15. Чехова О.С.; Уроки волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 2005.

**Экзаменационные вопросы
по Т и М волейбола, баскетбола, легкой атлетики для студентов 2-го курса**

1. История и развития волейбола, баскетбола и легкой атлетики в мире, в СССР и в Кыргызстане.
2. Развитие волейбола, баскетбола и легкой атлетики в суверенном Кыргызстане.
3. Общие основы техники игры в волейбол, баскетбола и легкой атлетики (игра, понятие о технике, классификация техники)
4. Общие основы техники нападения в волейболе, баскетбола, легкой атлетики.
5. Общие основы техники защиты в волейболе, баскетболе и легкой атлетики,.
6. Техника выполнения стоек и перемещений (рассказать фазовые структуры техники, ошибки в технике выполнения).
7. Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху (рассказать фазовые структуры техники, ошибки в технике выполнения).
8. Техника выполнения передачи мяча двумя руками снизу (рассказать фазовые структуры техники, ошибки в технике выполнения).
9. Техника выполнения прямого нападающего удара (рассказать фазовые структуры техники, ошибки в технике выполнения).
10. Техника выполнения бокового нападающего удара (рассказать фазовые структуры техники, ошибки в технике выполнения).
11. Техника выполнения верхней прямой подачи (виды подач, рассказать фазовые структуры техники, ошибки в технике выполнения).
12. Техника выполнения нижней прямой подачи (рассказать фазовые структуры техники, ошибки в технике выполнения).
13. Техника выполнения верхней боковой подачи (рассказать фазовые структуры техники, ошибки в технике выполнения).
14. Техника выполнения нижней боковой подачи (рассказать фазовые структуры техники, ошибки в технике выполнения).
15. Техника выполнения блокирования (виды блокирования, рассказать фазовые структуры техники, ошибки в технике выполнения).
16. Техника выполнения нижней прямой подачи (рассказать фазовые структуры техники, ошибки в технике выполнения).
17. Техника выполнения планирующей подачи (рассказать фазовые структуры техники, ошибки в технике выполнения).
18. Годовой план график учебного процесса (форма и содержание, требования).
19. Рабочий план на четверть (форма и содержание, требования).
20. Конспект урока (форма и содержание, требования).
21. Урок по волейболу (задачи, средства, методы)
22. Общий анализ урока (формам, структура, содержание).
23. Организация и проведения занятий по волейболу, баскетболу и легкой атлетике в общеобразовательных школах, колледжах и ВУЗах.
24. Документы планирования учебной работы в общеобразовательных школах, колледжах и ВУЗах.
25. Виды соревнований (классификация соревнований, квалификационные соревнования).
26. Положение о проведении соревнований.
27. Судейская коллегия в волейболе, баскетболе и легкой атлетике (судьи и их обязанности).
28. Сооружения, оборудование и инвентарь для занятий по волейболу, баскетболу и легкой атлетике (площадка, мячи, сетка и т. д.).
29. Правила игры волейбола баскетбола и легкой атлетики.

30. Сила и ее проявления (рассказать виды, средства и методы воспитания, факторы).
31. Гибкость и ее проявления (рассказать виды, средства и методы воспитания, факторы).
32. Ловкость и ее проявления (рассказать виды, средства и методы воспитания, факторы).
33. Быстрота и ее проявления (рассказать виды, средства и методы воспитания, факторы).
34. Выносливость и ее проявления (рассказать виды, средства и методы воспитания, факторы).

**Экзаменационные билеты
по Т и М волейбола для студентов 2-го курса кафедры
ФК и ТО**

Билет №1

1. История и развития волейбола, баскетбола и легкой атлетики в мире, в СССР и в Кыргызстане.
2. Общие основы техники игры в волейболе, баскетбола и легкой атлетики, (игра, понятие о технике, классификация техники)

Билет №2

1. Развитие волейбола, баскетбола и легкой атлетики в суверенном Кыргызстане.
2. Общие основы техники нападения в волейболе, баскетбола.

Билет №3

1. Общие основы техники игры в волейболе, баскетбола (игра, понятие о технике, классификация техники).
2. Годовой план график учебного процесса (форма и содержание, требования).

Билет №4

1. Общие основы техники нападения в волейболе, баскетбола.
2. Рабочий план на четверть (форма и содержание, требования).

Билет №5

1. Общие основы техники защиты в волейболе, баскетбола.
2. Конспект урока (форма и содержание, требования).

Билет №6

1. Техника выполнения стоек и перемещений (рассказать фазовые структуры техники, ошибки в технике выполнения).
2. Общий анализ урока (формам, структура, содержание).

Билет №7

1. Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху (рассказать фазовые структуры техники, ошибки в технике выполнения).
2. Организация и проведения занятий по волейболу, баскетболу и легкой атлетике в общеобразовательных школах, колледжах и ВУЗах.

Билет №8

1. Техника выполнения передачи мяча двумя руками снизу (рассказать фазовые структуры техники, ошибки в технике выполнения).
2. Документы планирования учебной работы в общеобразовательных школах, колледжах и ВУЗах.

Билет №9

1. Техника выполнения бокового нападающего удара (рассказать фазовые структуры техники, ошибки в технике выполнения).
2. Виды соревнований (классификация соревнований, квалификационные соревнования).

Билет №10

1. Техника выполнения верхней прямой подачи (рассказать фазовые структуры техники, ошибки в технике выполнения).
2. Положение о проведении соревнований.

Билет №11

1. Техника выполнения блокирования (виды блокирования, рассказать фазовые структуры техники, ошибки в технике выполнения).

2. Судейская коллегия в волейболе, баскетбола и легкой атлетике (судьи и их обязанности).

Билет №12

1. Техника выполнения нижней прямой подачи (рассказать фазовые структуры техники, ошибки в технике выполнения).
2. Сооружения, оборудование и инвентарь для занятий по волейболу, баскетболу и легкой атлетике (площадка, мячи, сетка и т.д.).

Билет №13

1. Техника выполнения планирующей подачи (рассказать фазовые структуры техники, ошибки в технике выполнения).
2. Правила игры в волейбол.

Билет №14

1. Годовой план график учебного процесса (форма и содержание, требования).
2. Сила и ее проявления (рассказать виды, средства и методы воспитания, факторы).

Билет №15

1. Рабочий план на четверть (форма и содержание, требования).
2. Гибкость и ее проявления (рассказать виды, средства и методы воспитания, факторы).

Билет №16

1. Конспект урока (форма и содержание, требования).
2. Ловкость и ее проявления (рассказать виды, средства и методы воспитания, факторы).

Билет №17

1. Урок по волейболу, баскетболу и легкой атлетике (задачи, средства, методы).
2. Быстрота и ее проявления (рассказать виды, средства и методы воспитания, факторы).

Билет №18

1. Общий анализ урока (структура, форма, содержание).
2. Выносливость и ее проявления (рассказать виды, средства и методы воспитания, факторы).

Билет №19

1. Организация и проведения занятий по волейболу, баскетболу и легкой атлетике в общеобразовательных школах, колледжах и ВУЗах.
2. Общие основы техники нападения в волейболе, баскетболе.

Билет №20

1. Документы планирования учебной работы в общеобразовательных школах, колледжах и ВУЗах.
2. История и развития волейбола, баскетбола и легкой атлетике в мире, в СССР и в Кыргызстане.

Билет №21

1. Виды соревнований (классификация соревнований, квалификационные соревнования).
2. Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху (рассказать фазовые структуры техники, ошибки в технике выполнения).

Билет №22

1. Положение о проведении соревнований.

2. Техника выполнения стоек и перемещений (рассказать фазовые структуры техники, ошибки в технике выполнения).

Билет №23

1. Судейская коллегия в волейболе, баскетболе и легкой атлетике (судьи и их обязанности).
2. Урок по волейболу, баскетболу и легкой атлетике (задачи, средства, методы).

Билет №24

1. Сооружения, оборудование и инвентарь для занятий по волейболу, баскетболу и легкой атлетике (площадка, мячи, сетка и т.д.).
2. Техника выполнения нападающего удара (виды н/ударов, рассказать фазовые структуры техники, ошибки в технике выполнения).

Билет №25

1. Правила игры в волейбола, баскетбола и легкой атлетике.
2. Общие основы техники нападения в волейболе, баскетбола.

Билет №26

1. Сила и ее проявления (рассказать виды, средства и методы воспитания, факторы).
2. Техника выполнения планирующей подачи (рассказать фазовые структуры техники, ошибки в технике выполнения).

Билет №27

1. Гибкость и ее проявления (рассказать виды, средства и методы воспитания, факторы).
2. Техника выполнения передачи мяча двумя руками снизу (рассказать фазовые структуры техники, ошибки в технике выполнения).

Билет №28

1. Ловкость и ее проявления (рассказать виды, средства и методы воспитания, факторы).
2. Техника выполнения блокирования (виды блокирования, рассказать фазовые структуры техники, ошибки в технике выполнения).

Билет №29

1. Быстрота и ее проявления (рассказать виды, средства и методы воспитания, факторы).
2. Правила игры в волейболе, баскетболе и легкой атлетике.

Билет №30

1. Выносливость и ее проявления (рассказать виды, средства и методы воспитания, факторы).
2. Техника выполнения прямого нападающего удара (рассказать фазовые структуры техники, ошибки в технике выполнения).

**Рейтинговая система оценивания результатов обучения студентов
кафедры ФК и ТО по дисциплине волейбола, баскетбола и легкой атлетике на
8-9 семестр 2023-24 уч. года.**

№	Разделы и виды работ	Кол-во баллов	Кол-во баллов в модуле
			1 модуль
1	Текущая работа	0-35	0-35
	УИРС - устный анализ урока		«отлично» - 56 «хорошо» - 46 «удовл.» - 36
	- выполнение практических нормативов		4x56=20
	- проведение учебной практики		«отлично» - 106 «хорошо» - 76 «удовл.» - 56
2	Самостоятельная работа	0-15	0-15
	Выполнение письменных заданий: написание конспекта урока		«отлично» - 156 «хорошо» - 106 «удовл.» - 76
3	Посещаемость занятий	0-30	0-30
	Пропуск одного занятия		-5
4	Поощрительные баллы	0-5	0-5
	-активность на занятиях (дополнение и уточнение устных ответов, помощь в организации занятий, проведение учебных соревнований).		2
	-лучшие технические показатели		3
5	Промежуточный рейтинг-контроль (ПРК)	0-15	0-15
	-письменный опрос		0-15
6	Модульный рейтинг	0-100	0-100
7	Штрафы		
	- не проведение учебной практики		-5
	- не написание конспекта урока		-5
8	ПремIALные баллы	30	30
	участие в КВН на УЛС	5	5
	- член сборной университета по Универсиаде.	10	10
	-член сборной КР.	20	20
9	Итоговый рейтинг- контроль (ИРК)	Количество баллов 0-15. Форма: тестирование - 15 вопросов.	

ИРД: 0- 54 балла и ниже - «неудовлетворительно»,

55 – 69 баллов «удовлетворительно»,

70-85 баллов «хорошо»,

86-100 баллов «отлично» .

Глоссарий

по Т и М волейбола для студентов 2 го курса очного обучения.

Антенна - вертикальные стержни, обычно красно-белые, возвышающиеся над внешними сторонами сетки обозначают границы корта. Если мяч задевает эти антенны, то считается, что он был подан в аут.

Блок – защитный прием, который применяется для преграждения пути мячу, идущему от соперника.

Блок групповой – блок, в который осуществляют сразу несколько волейболистов.

Взлёт – комбинация в игре, при которой волейболист совершает прыжок до осуществления своего касания.

Волна – игровая комбинация, при которой на удар выходят игроки первого и второго темпа по параллельным траекториям.

Второй темп – атакующий вариант игры, когда связующий игрок подключает фланговых нападающих.

Выйти (об основном связующем) – после приема мяча переместиться с задней линии в переднюю зону.

Диагональный - самые мощные, высокие и прыгучие игроки команды, атакуют в основном с задней линии, не участвуют в приёме.

Доигровщик (нападающий второго темпа) - атакуют с краёв сетки.

Доигровка - продолжение атаки, когда принимающая команда не смогла организовать сьем. Продолжительная доигровка характерна для женского волейбола.

Двойное касание – ситуация, когда игрок касается мяча два раза.

Доводка – первое касание команды. Как правило, это прием мяча с одновременным пасом связующему игроку.

Доигровка – ответные атакующие действия команды, которая выполняла подачу.

Дужка – нападающий удар, который совершается игроком второго темпа с быстрого паса.

Задержка (то же, что захват) – ситуация на верхней передаче, когда игрок достаточно длительное время соприкасается с мячом.

Задняя линия – часть игровой площадки, находящаяся за передней линией.

Заслон – игровые действия, в ходе которых игроки одной команды каким-либо образом мешают соперникам увидеть мяч или траекторию его движения.

Захват – то же самое, что и задержка.

Зачехлить – выиграть очко блоком. Это слово означает выигрыш одного очка с помощью правильно поставленного блок

Защита – действия команды, которые направлены на предотвращение атаки соперника или на сохранения мяча в игре после его удара.

Обычно под этим словом могут подразумевать прием практически нереального мяча. Это работа либеро, который должен обладать невероятной реакцией. В попытках отбить мяч он может совершать прыжки и падать на площадку, пытаясь дотянуться до мяча и не дать ему соприкоснуться с полом.

Зона – условно обозначенный участок игровой площадки, на котором находится определенный игрок.

Контрольный мяч – розыгрыш, который решает судьбу одной партии или всего матча в целом.

Очень волнующий розыгрыш, на котором даже у профи нервы могут накаляться до

Крекет – игровые ситуации, когда мяч ударом выскочил за пределы периметра и второго темпа и их поле пересекли.

Крекет обратный – игровые ситуации, при которых игрок из второй зоны перебежачется в третью и идет там на вылет, в другой игрок второго темпа идет на удар с этой же третьей зоны, но в противоположном направлении.

Кружок – отвесный удар, при котором нападающий выскочил близко к сетке и бьет по мячу над сеткой.

Либоро – особый игрок команды, который выполняет роль свободного защитника.

Мертвый мяч – мяч, который оказался в таком положении, что его практически невозможно вернуть в игру.

Матч-пойнт – очко, взятие которого дает одной из команд победу в матче.

Матчбол – розыгрыш, который может определить судьбу победителя всего матча.

В волейболе играют до победы в трех партиях. Таким образом, максимум в этой игре может быть 5 сыгранных партий. **Матчбол** – это розыгрыш, который решает, кто станет победителем всего матча, а не только отдельной партии. Это должно означать, что одна из

Метр – нападающий удар неподалеку от связующего игрока с паса высотой примерно 1 метр.

Метр сзади – удар, который выполняется за спиной связующего, поднявшего мяч примерно на метр.

Морита – удар, при котором нападающий изначально разбегается якобы для совершения взлета, но потом резко задерживается и совершает удар с низкого паса.

Накат – нападающий удар небольшой силы, который выполняется кистью.

Съём низкий – небольшое выпрыгивание, при котором рука игрока едва возвышается над сеткой, либо вообще находится на одном уровне.

Организованный блок – групповой блок игроков команды, которые наигрывают этот прием на тренировках и заранее согласовывают, кто какие зоны будет закрывать.

Отведённая передача – передача (пас), которая существенно отдалена от сетки.

Отыгаться от блока – специально совершить несильный удар в блок, с целью получить мяч обратно на свою сторону и разыграть новую атаку.

Пайп – вариант атаки, при котором связующий подключает игрока из шестой зоны. Тот наносит атакующий удар с задней линии.

Парашют – пас, подача или удар, в результате которого мяч летит по высокой дуге.

Пас – передача мяча партнеру по команде.

Пас – два (а также пас – три, пас – четыре) – фраза связующего, который таким образом говорит о необходимости организовать доводку в соответствующую зону.

Пасовать – отдавать пас нападающему игроку, учитывая его техническую подготовку.

Пасующий – связующий игрок. Тот, кто ответственен за выполнение передач для нападающих.

Связующий игрок – это как плеймейкер в футболе. Через него идет вся игра команды, без него просто невозможно.

Первый темп – атака, в которой задействован только центральный нападающий из третьей зоны.

Передача – один из самых главных игровых приемов, когда один игрок команды касанием мяча направляет его партнеру.

Передняя зона – часть площадки, которая находится перед задней линией. В передней линии находятся вторая, третья и четвертая игровые зоны.

Перерыв – короткий промежуток времени между закончившимся розыгрышем и новой подачей.

Переходящий мяч – касание мяча, после которого тот летит на сторону соперника невысоко над сеткой. Позволяет выиграть очко атакой с первого удара.

Планер (планирующая подача) – подача, при которой мяч летит с небольшой скоростью по неустойчивой траектории, в результате чего может резко пойти на снижение.

Подача планирующая – то же самое, что и планер.

Подача – введение мяча в игру, которое совершает игрок в первой зоне, находясь за задней линией.

Подача силовая – подача с высоким подбросом мяча, которая совершается с разбега и в прыжке.

Подбор – действия на подстраховке.

Подстраховка – ситуация в игре, когда один игрок помогает другому, когда тот не

Половинка – нападающий удар, совершаемый игроком второго темпа с низкого и быстрого паса.

Полупрострел – нападающий удар игрока второго темпа, который совершается с низкого паса.

Прием – первое касание мяча после подачи или атаки соперника.

Прострел – быстрый низкий пас.

Разводящий – связующий игрок, через которого проходят розыгрыши атак команды.

Розыгрыш – игровые действия с момента подачи и до выхода мяча из игры.

Рыбка – ныряющее падение на грудь, которое происходит при попытках принять мяч.

Связка – связующий игрок, через которого проходят все атаки команды.

Связующий – игрок, через которого проходят все атаки команды.

Сейв – удачное защитное действие в непростой игровой ситуации.

Сетбол – очко, которое решает результат партии.

Тай-брейк – 1) подсчет очков в партии. При каждом розыгрыше разыгрывается одно очко; 2) финальная партия в игре.

Тайм-аут – игровой перерыв на 30 секунд, который тренер может запросить дважды за одну партию.

Тайм-аут технический – перерыв в игре на одну минуту. Организовывается на всех мировых и международных соревнованиях.

Темп – скорость розыгрыша и атаки.

Темп второй – атака, при которой нападающий атакует с высокого паса.

Темп первый – атака с завершающим ударом с низкого паса.

Углом вперед – защитная тактика, при которой игрок с шестой зоны немного смещается вперед, чтобы подстраховывать партнеров на передней линии.

Углом назад – тактика защиты, при которой игрок шестой зоны смещается ближе к лицевой линии.

Удар по линии – нападающий удар, который проходит в нескольких сантиметрах от линии.

Удар прямой нападающий – то же, что и удар в ход.

Либеро – свободный защитник.

Морита – игрок 1-го темпа перед отталкиванием от опоры в последний момент задерживает движение. Передача для удара примерно на высоте 1 метр.

Организованный блок - правильно подобранный совокупный групповой блок, обеспечивающий наиболее короткое направление удара в соответствии с максимальными проблемами игрока(и).

Пайп - вариант отскока, когда атакующий поднимается в зоне удара из 3-й зоны. При этом атакующий игрок бьет, отталкиваясь из-за 3-метровой линии.

Первый эман - вариант отскока, при котором атакующий переводит мяч коротким пасом игроку из третьей зоны.

Перехвативший мяч - мяч, перелетевший из стороны противника за голову или сеткой, позволяющий легко выиграть очко игроку с первого же удара. Обычно возникает при плохом приеме подачи.

Центральный блокирующий (подвижной вариант сетки) - очень высокие игроки, блокируют удары соперника, выступают из 3-й зоны.

Эйс (от английского ace) - очко, выигранное непосредственно с подачи, когда мяч доведен до пола или произошло только одно касание и мяч ушел в аут.