

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта,  
Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики спортивных игр

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Теория и методика избранного вида спорта (ВОЛЕЙБОЛ)**

Основной профессиональной образовательной программы высшего образования  
программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направленность (профиль):  
**СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

форма обучения:  
очная, заочная

**Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры**

**« 30 »июня 2015 г., протокол № 12**

**Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Б.Е.Лосин**

**Авторы-разработчики:**  
**Доцент кафедры, к.п.н., доцент**  
**Н.В. Луткова**

Санкт-Петербург, 2015

## 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ:

- рекомендации для проведения лекционных занятий (презентации к лекциям, методические разработки ведущих специалистов кафедры ТИМ спортивных игр;
- видеоматериалы к практическим занятиям (учебные авторские видеофильмы по волейболу);
- для проведения рубежного контроля – тестовые материалы;
- для проведения текущих контролей – формы документов и заданий.

*При разработке лекционного материала* в него следует включать дидактически адаптированный материал других учебных дисциплин, чтобы обучаемые могли интегрировать полученные знания в систему собственных знаний, умений и навыков в области теории и методики волейбола. Для успешного освоения дисциплины в ходе учебно-воспитательного процесса необходимо использовать знания в области анатомии, физиологии, биомеханики, биохимии, психологии, педагогики, общей теории и методики физической культуры и спорта.

Необходимо как в процессе теоретической, так и практической подготовки акцентировать внимание на освоение студентами дидактических основ преподавания учебной дисциплины, возможности творческой адаптации знаний к конкретным ситуациям учебно-воспитательного процесса и последующей возможности их использования в собственной профессиональной деятельности.

С этой целью, рекомендуется конкретизировать познавательную деятельность студентов с помощью комплекса дидактических средств, а также технических средств обучения. Необходимо также использовать мастер-классы с привлечением специалистов и экспертов.

Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала, используя для этого различные формы оперативного, текущего и итогового контроля и балльно-рейтинговой системы оценки знаний и умений.

Особое внимание необходимо уделить процессу формирования у студентов практических педагогических умений и навыков основ управления учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью в волейболе.

Преподаватель должен владеть грамотной речью, уметь излагать в доступной форме учебный материал; уметь выполнять изучаемые технические приемы волейбола; ставить перед студентами проблемные задачи, стимулировать их мышление по анализу ошибок техники выполнения и выбору методики организации, проведения и начального обучения техническим приемам волейбола.

На протяжении всего изучения спортивно-педагогической дисциплины следует проводить консультации студентам по вопросам, вызывающим затруднения в понимании.

В процессе проведения теоретических и методических занятий преподаватель должен использовать *наглядные средства* изучения учебного материала: рисунки на доске; таблицы, поясняющие тему занятия, презентации и видеоматериалы.

*Методические указания по оцениванию рубежных и текущих контролей* подробно раскрыты в Фонде оценочных средств, которые составляют часть рабочей программы по дисциплине Теория и Методика избранного вида спорта (волейбол).

Показатели и критерии оценивания компетенций формируются на этапе освоения дисциплины в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Процедуры и шкалы оценивания при использовании балльно-рейтинговой системы контроля обучающихся:

Оценка результатов рубежного контроля в не тестовой форме

Баллы	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Рубежный контроль в не тестовой форме может быть в виде:

- письменной (контрольной работы);
- собеседования;
- выполнения методических заданий (для спортивно-педагогических дисциплин).

Оценка результатов промежуточного контроля (зачет или экзамен)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Итоговая оценка по дисциплине (модулю) формируется с учетом результатов текущего контроля – зачета или экзамена.

Итоговая оценка по дисциплине формируется на основе суммы баллов:

**Очная форма обучения**

- за текущие контроли – до 50 баллов;
- за рубежные контроли – до 20 баллов (количество рубежных контролей для очной формы обучения должно быть 2, один из них проводится в форме тестирования);
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формами промежуточного контроля являются: сдача экзамена или зачета по дисциплине).

**Заочная форма обучения**

- за текущие контроли – до 30 баллов;
- за рубежные контроли – до 10 баллов;
- за контрольную работу – до 30 баллов;
- за промежуточный контроль – до 30 баллов (формами промежуточного контроля являются: сдача экзамена или зачета по дисциплине).

Соответствие окончательного количества баллов (полученных студентом по всем видам контроля по каждой дисциплине, по защите курсовой работы, по практике) оценка по пятибалльной шкале:

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

### *МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТА:*

- методические указания по подготовке к устным опросам;
- методические указания по подготовке к практическим занятиям;
- методические указания по подготовке презентаций и пр.;
- методические указания по подготовке контрольных работ;
- методические указания по подготовке к деловой игре;
- методические указания по выполнению курсовой работы;
- методические указания по выполнению реферата;
- методические указания по написанию конспекта занятия;
- методические указания по подготовке к проведению учебного занятия (фрагмента учебного занятия);
- методические указания по выполнению индивидуальных заданий, творческих работ, решению задач, тестированию в соответствии с технологической картой дисциплины.

Изучение дисциплины ТиМ Волейбол осуществляется студентами в форме посещения лекций, методических и практических занятий, а также самостоятельной работы.

Студент должен стремиться к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации и мастерства, уметь критически оценивать свои достоинства и недостатки в ходе учебного процесса.

Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время практических занятий, в ходе которых анализируется и закрепляется основные знания, полученные по дисциплине.

Студент должен самостоятельно осуществлять поисково-библиографическую работу, изучая основную и или дополнительную литературу по теории и методике волейбола, соблюдая при этом основные требования информационной безопасности; анализировать различные методики тренировки, выявлять ошибки в технике выполнения технических приемов игры волейбол. Должен уметь разрабатывать фрагменты тренировочных занятий.

При сдаче практических нормативов студент должен выполнить технику оцениваемого технического приема в полном объеме изученных технических требований.

В ходе практических занятий, предусматривающих учебную практику студентов, студент демонстрирует не только усвоение теории курса, но и приобретает практические навыки публичного выступления и педагогической деятельности.

При выполнении контрольной работы, письменного опроса, сдаче зачета или экзамена студент должен грамотно, соблюдая нормы литературного языка, логически обоснованно и последовательно изложить материал каждого вопроса в билете.

В методическом обеспечении приведены списки основной и дополнительной литературы по ТИМ волейбола, которую можно использовать при подготовке по каждой изучаемой теме.

В ходе практических занятий, предусматривающих учебную практику студентов, студент должен демонстрировать не только основы спортивного мастерства, но и владение практическими навыками тренерской деятельности на основе собственных знаний медико-биологических и психологических основ тренировочного процесса, умения разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий, проводить фрагменты занятий с учетом профилактики травматизма и с элементами контроля и коррекции тренировочных нагрузок.

В ходе опроса и собеседования, при сдаче зачета студент должен грамотно, соблюдая нормы литературного языка, логически обоснованно и последовательно изложить материал своего вопроса.

Целями самостоятельной работой студента является:

- ✓ систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- ✓ углубление и расширение теоретических знаний;
- ✓ формирование умения использовать справочную литературу;
- ✓ формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- ✓ развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующее задания:

- ✓ изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);
- ✓ работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи);
- ✓ выполнение тестовых заданий;
- ✓ решение задач;
- ✓ ответы на контрольные вопросы;
- ✓ реферирование, рецензирование текста;
- ✓ написание рефератов, конспектов занятий;
- ✓ работа с компьютерными программами;
- ✓ подготовка к зачету;

Необходимым условием формирования компетенций является посещение практических занятий, на которых студент осваивает технику и методику обучения волейбола *для приобретения умений*:

- планировать различные формы занятий,
- самостоятельно проводить учебные занятия в рамках изучения предмета физической культуры,
- разрабатывать и оформлять различные виды документов планирования и учета,
- применять методы организации учебной деятельности с учетом материально-технических возможностей учебного заведения, возрастных и поведенческих особенностей занимающихся,

- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования.

*и овладения:*

- техническими элементами избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов,
- навыками составления и оформления документов планирования и учета
- показам основ элементов техники,
- методами обучения технике физических упражнений, развития способностей, воспитания личности, проверки и оценивания результатов деятельности занимающихся
- опытом проведения занятий

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМ ЗДОРОВЬЯ:**

Изучение дисциплины (модуля) инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся.

Для освоения дисциплины (модуля) созданы следующие специальные условия:

*Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

1. Обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Университета.
2. Издание выполнено шрифтом Брайля.

*Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

1. Весь изучаемый материал, согласно тематическому плану дисциплины, сопровождается мультимедийными презентациями с использованием программы POWER POINT.
2. Предоставляются услуги сурдопереводчика в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья обучающихся.

*Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

1. Обеспечен беспрепятственный доступ обучающихся в учебные помещения Университета. Организованы занятия на 1 этаже, в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья обучающихся

### **УКАЗАНИЯ ПО НАПИСАНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Контрольная работа предусматривает владение студентами знаниями профессиональной терминологии в ИВС, грамотной письменной речью, навыками доступного разъяснения информации по разработке и оформлению различных видов документов по ИВС, демонстрации умений использовать формы письменной речи. Контрольная работа проводится в письменном виде и содержит два (три) вопроса. Оценка результатов контрольной работы осуществляется с учетом представленных в программе критериев оценки.

### **ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФОРМЛЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ, КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

Студент должен подобрать литературу по теме контрольной работы (не менее 15 источников), проанализировать её и системно изложить результаты этого анализа. При этом следует излагать собственные умозаключения и формировать обобщения и выводы. Поощряется наличие в контрольной работе рисунков и таблиц при наличии аргументированной интерпретации.

Содержание контрольной работы должно включать в себя план, введение, несколько параграфов или глав, заключение (выводы) и список литературы, изложенный

строго по алфавиту и в соответствии с ГОСТом. Список литературы должен включать не менее 15 источников, с непосредственными ссылками в тексте контрольной работы. В качестве обязательных информационных источников студенту магистратуры рекомендуются интернет источники, а так же профильные журналы.

Работа представляется в печатном и электронном варианте на формате А-4. Объем работы – 15-30 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. В ходе соответствующей сессии студенту представляется возможность 7 минутного доклада по теме контрольной работы, после чего преподаватель выставляет окончательную сумму баллов. При этом помимо оценки качества оформления работы, так же оценивается наличие собственных умозаключений, степень аргументации выводов, уровень и качество владения представляемого материала, наличие анализа современной литературы, стиль и язык изложения материала работы, уверенность и профессионализм при выступлении по теме. Контрольная работа может быть так же представлена студентом в межсессионный период, в часы консультаций преподавателя.

В случае выполнения всех требований по оформлению работы и полного соответствия содержательной части работы она может быть зачтена студенту без устного доклада, при этом студент набирает максимальное количество баллов.

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Итоговая сумма баллов складывается исходя из оценки по двум критериям – Доклад и содержание, а так же структура и оформление работы.

В результате выполнения контрольной работы студент может набрать от 15 до 30 баллов.

Структура и оформление	
Характеристика	Баллы
Объём контрольной составляет 12 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	15
Объём контрольной составляет 15 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	16
Объём контрольной составляет более 15 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	17
Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. Доклад не представлен.	18
Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки на литературные источники в тексте. Доклад структурирован, изложен литературным языком. Допущены недочёты грубые ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	19
Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки на литературные источники в тексте. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты грубые ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	20
Реферирование некоторых рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты значительные ошибки.	21
Реферирование некоторых рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены	22

недочёты значительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	
Реферирование только рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет более 20 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	23
Реферирование рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет более 20 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Доклад структурирован, изложен литературным языком в терминах науки. Допущены недочёты незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	24
Реферирование 5 рекомендованных печатных источников. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет 20 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники. Недостаточно последовательный доклад, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно	25
Реферирование 8 рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет более 20 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, умение выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.	26
Реферирование более 10 рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 25 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, умение выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.	27
Реферирование рекомендованных и самостоятельно найденных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 25 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания	28



<p>его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Доклад дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности. При присутствии ошибок в изложении ответа на дополнительные вопросы, студент исправляет их самостоятельно.</p>	
<p>Реферирование рекомендованных и самостоятельно найденных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, дополнительный материал. Объем контрольной составляет около 25 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Доклад дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности. Ответы на дополнительные вопросы точны и корректны.</p>	29
<p>Реферирование рекомендованных и самостоятельно найденных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, дополнительный материал. Объем контрольной составляет около 30 страниц. В докладе показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Доклад формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Доклад дополнен практическими примерами из тренировочной и соревновательной деятельности. Легко ориентируется в материале доклада, отвечает на вопросы быстро и корректно.</p>	30

### **УКАЗАНИЯ ПО ОФОРМЛЕНИЮ И НАПИСАНИЮ КУРСОВОЙ РАБОТЫ**

#### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ПОДГОТОВКИ И ЗАЩИТЫ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

(название дисциплины: Теория и методика избранного вида спорта (Волейбол))

**курс            семестр**

ФИО студента				
Тема работы				
ФИО руководителя				
№ п/п	Ожидаемые результаты	Количество баллов min max	Накопительное количество баллов	Сроки выполнения
<b>I</b>	<b>Подготовка курсовой работы</b>			
1.	Представление календарного плана и плана-проспекта курсовой работы (актуальность, цель, задачи, объект, предмет, гипотеза, методы исследования)	4/5	5	
2.	Инициативность и самостоятельность при выполнении курсовой работы	3/5	10	

3.	Выполнение календарного плана и представление окончательного варианта курсовой работы.	3/5	15	
	<b>Итого</b>	<b>10/15</b>		
<b>II Рецензирование курсовой работы</b>				
1.	Обоснование актуальности, цели и задач курсовой работы	2/5	20	
2.	Корректность и логичность структуры курсовой работы	2/5	25	
3.	Степень решения задач курсовой работы, соответствие выводов поставленным задачам.	2/5	30	
4.	Использование литературы: полнота, корректность, аргументированность и логичность анализа литературных источников, правильность цитирования и ссылок на авторов.	5/13	43	
5.	Тип курсовой работы (реферативный, эмпирический, экспериментальный или конструктивный)*	5/12	55	
6.	Качество оформления библиографии	2/5	60	
7.	Качество оформления курсовой работы	2/5	65	
	<b>Итого</b>	<b>20/50</b>		
<b>III Защита курсовой работы</b>				
1.	Презентационные навыки: структура и последовательность изложения материала, соблюдение регламента, контакт с аудиторией, язык изложения (интонация, темп)	12/20	85	
2.	Использование иллюстративного материала	3/5	90	
3.	Логичность, правильность и полнота ответов на вопросы	5/10	100	
	<b>Итого</b>	<b>20/35</b>		
	<b>ВСЕГО</b>	<b>50/100</b>		

1. Студент допускается к защите курсовой работы, если набрал не менее 30-ти баллов.
2. Оценка курсовой работы осуществляется по следующим критериям:
  - Качество работы – максимально 65 баллов;
  - Качество защиты – максимально 30 баллов;
  - Качество иллюстраций – максимально – 5 баллов.
3. Соответствие окончательного количества баллов оценке по пятибалльной шкале представлено в таблице ниже.

По окончании защиты выставляется оценка (дифференцированный зачет) в 5 семестре в соответствии с количеством набранных баллов по итогам

Баллы	80 и более	65-79	50-64	менее 50
Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачет			незачет

4. \*По теории и методике избранного вида спорта (Волейбол) – баллы выставляются в зависимости от типа курсовой работы: «экспериментальная» и «эмпирическая» работа – 12 баллов; «конструктивная» работа - 8 баллов; «реферативная» работа - 5 баллов.

### ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ КУРСОВЫХ РАБОТ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Выполнение курсовой работы, предусмотренное учебным планом, - одна из обязательных форм научно-исследовательской работы для всех студентов.

В курсовой работе студент должен показать умение выявлять и формулировать цели и задачи исследования; анализировать учебную, научную и методическую литературу; подбирать, адекватные поставленным задачам, методы исследования; организовывать и осуществлять экспериментальные исследования; осуществлять

необходимую обработку полученных результатов; оформлять и интерпретировать результаты исследования; делать выводы и давать практические рекомендации. Работа должна включать разделы с обоснованием выбора темы, ее актуальности, постановкой цели и задач исследования, литературным обзором по теме исследования, описанием методов исследования, результатов исследования их обсуждения, выводов и практических рекомендаций, списка использованной литературы. Объем курсовой работы, как правило, не должен превышать 50 страниц машинописного текста для бакалавров. Курсовая работа может представлять собой теоретическое исследование и выполняться у бакалавров в форме обобщенного научного реферата, с анализом новейших, малодоступных научных работ, связанных единой тематикой, или в форме обобщенного научного обзора, с анализом новейших, малодоступных научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное и (или) практическое значение.

Содержание курсовой работы студентов может быть:

эмпирическим - выполненными на основе изучения и обобщения опыта деятельности специалистов, а также опыта деятельности спортивных организаций;

экспериментальным – исследование автором эффективности спортивно-педагогических методик (технологий), изучение медико-биологических и психологических аспектов деятельности в сфере физического воспитания, спорта и др.;

конструкторским – выполненными на основе разработки приспособлений и тренажеров в сфере физического воспитания и спорта.

Логическим продолжением курсовой работы может быть выпускная квалификационная работа, реализуя идеи и выводы курсовой работы на более высоком теоретическом и практическом уровне, обогащая новыми фактами, результатами дополнительных наблюдений и исследований. В этом случае курсовая работа может быть использована в качестве главы или параграфа выпускной квалификационной работы.

## СТРУКТУРА КУРСОВОЙ РАБОТЫ

Курсовая работа экспериментального характера состоит из следующих разделов:

Титульный лист

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ИЗУЧАЕМОЙ ПРОБЛЕМЕ

1.1. Название параграфа

1.2. Название параграфа

ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

(наряду с целью, задачами и методами подробно раскрываются конкретные методики исследования и организация исследования)

2.1. Цель и задачи исследования

2.2. Методы исследования

2.3. Организация исследования

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Название параграфа

3.2. Название параграфа

ВЫВОДЫ

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (для курсовой работы не обязательны)

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ПРИЛОЖЕНИЯ

Если курсовая работа представляет собой теоретическое исследование, то при сохранении общей структуры работы может измениться название 3-й главы, например:

ГЛАВА 3. ПЕРСПЕКТИВЫ (ПУТИ И Т.П.) РАЗВИТИЯ (ЭВОЛЮЦИИ)

## МЕТОДИКИ ... (ТЕХНИКИ, СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ И Т.П.)

В таком случае суть третьей главы будет заключаться в формировании собственного предположения (гипотезы) на основе анализа реферируемых работ (документов).

Во введении (не более 3 страниц) автором должны быть раскрыты актуальность темы, ее теоретическое и практическое значение. Здесь же даются основные характеристики работы (проблема, объект, предмет). Гипотеза проводимого исследования должна завершать литературный обзор (для эмпирических, экспериментальных и конструкторских работ).

Введение, каждая глава работы, выводы, практические рекомендации, список использованной литературы и приложения печатаются с новой страницы.

Объем курсовой работы бакалавров должен быть не менее 35 страниц без списка литературы и приложений.

### ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ РУКОПИСИ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

Стандартная машинописная страница на бумаге формата А4 (210x297 мм) должна содержать не более 29 строк. Компьютерный текст размещается на одной стороне листа. Его нужно печатать, оставляя поля следующей ширины: справа – 1,5 см, слева - 3 см, сверху и внизу по 2,5 см. Расстановка переносов – автоматическая. Выравнивание по ширине страницы. При наборе текста на персональном компьютере следует соблюдать все эти требования, подобрав соответствующий тип и размер шрифта, и межстрочный интервал (редактор Word, шрифт Times New Roman, размер шрифта 14, интервал полуторный).

Насыщенность букв и знаков должна быть ровной в пределах строки, страницы и всей работы. Не допускаются подчеркивание и курсив. Жирным шрифтом можно выделять только название глав и разделов работы.

Все страницы квалификационной работы нумеруются по порядку от титульного листа до последней страницы. На титульном листе цифра "1" не ставится, на следующей странице проставляется цифра "2" и т.д. Нумерация страниц научных рукописей производится в центре верхнего поля листа без точек и тире.

Ссылки в тексте на номер рисунка, таблицы, страницы пишется сокращенно, в скобках и без знака «№». Например: (рис. 3; табл. 4; с. 15).

Нумерация глав и разделов работы осуществляется арабскими цифрами без точек в конце, например:

## ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Цель и задачи исследования

#### ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ТАБЛИЦ

Таблицы должны иметь номер и название, определяющее их тему и содержание. Сокращения в заголовках не допускаются. При оформлении таблицы пишется слово "Таблица" и проставляется ее порядковый номер арабскими цифрами (с левой стороны листа). Знак "№" (номер) не ставится. После порядкового номера ставится тире и дается название. Точка в конце названия не ставится. Нумерация должна быть сквозной через всю работу. Если таблица не уместится на стандартном листе бумаги, ее можно давать с продолжением на следующей странице, где пишется "Продолжение таблицы 2" или "Окончание таблицы 2". Название таблицы на новой странице не повторяется. В начале таблицы под «шапкой» делается дополнительная графа с номерами столбцов. Такая же графа дается на следующей странице, где продолжается таблица. При наличии в таблице измеряемых величин, они обязательно указываются в соответствии с общепринятыми сокращениями, либо в каждом из столбцов, в скобках или через запятую, либо в названии таблицы. В графах таблицы нельзя оставлять свободные места. При упоминании о таблице в тексте делается ссылка (табл.2). Пример оформления таблицы:

Таблица 2 - Модельные показатели эффективности выполнения блокирования у волейболисток 14-15 лет (по Ю.Д. Железняку, А.Б. Петрову, 2009)

Показатель	Критерий оценки (в %)
Эффективность блокирования в игре	30

### ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ РИСУНКОВ

Структура оформления иллюстрации (рисунок, график функции и т.п.) должна быть следующей:

- изображение иллюстрации в виде: схемы, графика и т.п.;
- подрисуночный текст (если он необходим).
- надпись Рисунок и порядковый номер арабскими цифрами, далее тире (Рисунок1 - . . .);
- наименование иллюстрации.

Иллюстрации, фотографии и таблицы, выполненные на листах меньшего, чем А4 формата или на прозрачном носителе, следует плотно наклеивать на листы белой бумаги формата А4.

В конце названия или подрисуночного текста иллюстрации точки не ставят. Нумерация иллюстраций сквозная. Если иллюстрации комментируются в тексте, даются ссылки, например (рисунок 3). В курсовой работе и ВКР допускаются цветные рисунки. Пример выполнения иллюстрации:

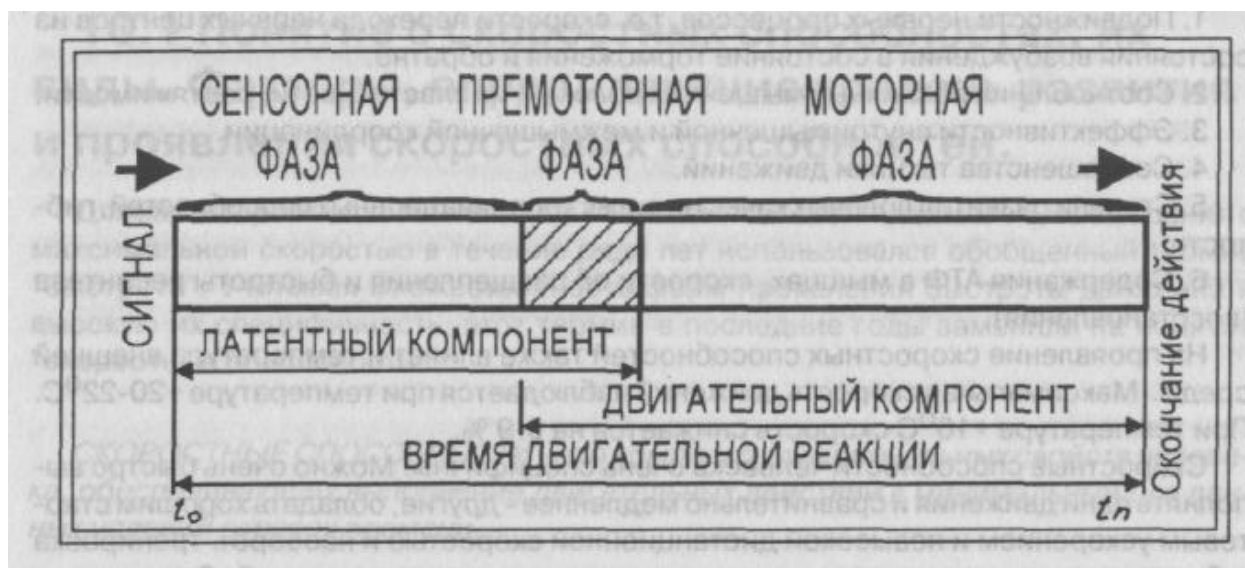


Рисунок 3 - Компонентный состав времени простой реакции

### ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ ССЫЛОК НА АВТОРОВ В ТЕКСТЕ РАБОТЫ

После ссылки на исследования того или иного автора или после изложения чужих мыслей необходимо в скобках указать фамилию автора, затем его инициалы, и далее, через запятую, год издания упомянутого источника. Например: ... (Терехина Р.Н., 2007).

Если необходимо указать несколько авторов, то они перечисляются в хронологическом порядке и разделяются точкой с запятой. Например: ... (Туманян Г.С., 1985; Тараканов Б.И., 2000).

В тех случаях, когда ссылка требует упоминания сведений об авторе в тексте изложения, необходимо указывать сначала инициалы автора, затем его фамилию, год публикации работы дается сразу же после фамилии в скобках. Например: Г.С. Туманян (1984) рекомендует .....

В ссылках после обозначения года выхода работы буква «г» не ставится.

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЮ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА  
КУРСОВОЙ РАБОТЫ

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ П.Ф.ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Кафедра теории и методики спортивных игр  
КУРСОВАЯ РАБОТА

Анализ показателей скоростных способностей  
волейболистов 9-10 лет

Исполнитель:  
студент III курса, 4 группы  
СЕМЕНОВ А.Н.

Научный руководитель:  
к.п.н., профессор  
Иванов А.А.

Защищена \_\_\_\_\_  
(дата)

на оценку \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись)

2015

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СПИСКА ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Список использованной литературы должен быть оформлен в соответствии с требованиями последнего стандарта (ГОСТ 7.1-2003, введенного с 01 июля 2004 г.) и насчитывать для бакалавров не менее 20, а для специалистов – не менее 30 источников литературы. Каждый литературный источник, на который сделана ссылка в тексте работы или положение которого цитировалось, должен быть представлен в «Списке литературы» с полным библиографическим описанием (обязательно включающим помимо прочего наименование издательства, год издания, указание страниц). Несколько работ одного и того же автора располагаются в хронологическом порядке, начиная с более ранней.

При оформлении списка литературы должны использоваться общепринятые сокращения: «вып.» - выпуск; «изд.» - издание; «сб.» - сборник; «изд-во» - издательство; «ред.» - редактор; «сост.» - составитель; «ст.» - статья; «с.» страница; «т.» - том; «ч.» - часть; «дис.» - диссертация; «канд. пед. наук» - кандидат педагогических наук; «д-р пед. наук» - доктор педагогических наук и др. Также нужно следовать схеме библиографического описания источников:

- *порядковый номер* арабская цифра; *точка*;
- *фамилия автора*, стоящего первым в списке; *запятая*; *его инициалы с точками*; (фамилии нескольких авторов перечисляются в том порядке, в котором они напечатаны на титульном листе за названием источника после /; для книг, которые на титульном листе не имеют фамилии автора, библиографическое описание начинается с названия книги);
- *название* (в полном соответствии титульному листу, без кавычек); /; *инициалы с точками*

и фамилия автора; точка; либо после названия *двоеточие*; *вид* (пособие, диссертация и т.п.); /; *инициалы с точками и фамилия автора или всех авторов через запятую*; *точка*, либо после авторов *точка с запятой и указание где выполнена работа*; *точка*;

- *тире, место издания; запятая*, либо после места издания *двоеточие*, если далее указывается название издательства; сокращение названия городов принято только для Москвы - М. и Санкт-Петербурга - СПб.; при отсутствии места издания пишется Б.м., что означает без места;

- *название издательства; запятая*; (сокращения допускаются для некоторых издательств, например: «ФиС» - «Физкультура и спорт»; издательства, не имеющие сокращенного названия, указываются полностью без кавычек, например: Высшая школа, Наука и пр., при отсутствии издательства пишется: Б.и., что означает без издательства);

- *год издания; точка, тире, количество страниц*. (Например: 215 с. При цитировании автор может делать ссылку на конкретные страницы работы, тогда будет указано С. 205-270.).

- при необходимости указания *порядкового номера издания*, это делается перед местом издания, например: - 2-е изд. – М.; если нужно указать *номер выпуска или номер главы*, то это пишется перед страницами после года издания, например: 1998. – Гл. 3. – С. 56-65. (1973. – Вып. 1. – С. 87-94.).

### **УКАЗАНИЯ ПО ОФОРМЛЕНИЮ И НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА**

Работы над рефератом начинается с выбора студентом темы. Возможны два варианта:

1. Выбор темы из рекомендованного списка «Примерная тематика рефератов».

2. Выбор темы, отсутствующей в списке «Примерная тематика рефератов». В этом случае студент должен *согласовать тему с преподавателем*, ведущим занятия в группе.

Реферат, написанный по теме, не входящей в рекомендованный список или не согласованный с преподавателем, считается *недействительным*.

Реферат представляет собой краткий анализ материала, содержащийся в специальной литературе по изучаемой проблеме.

Задача реферата – изложение основных идей, содержащихся в конспектируемых книгах или статьях. Реферат не предполагает самостоятельного научного исследования и не требует определения позиции автора или его авторской оценки излагаемого материала.

### **ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА**

Объем реферата не менее 10 страниц. Если реферат печатается на компьютере, то набор осуществляется 14 кегелем через полтора интервала.

### **СТРУКТУРА РЕФЕРАТА**

1. Реферат открывается *титульным листом*, на котором указываются название учебного заведения, ФИО автора, факультет, группа, название работы.
2. После титульного листа отдельной страницей идет *оглавление (содержание или план реферата)* с указанием страниц.
3. Реферат обязательно включает *Введение*. Объем введения составляет 1-2 страницы от общего объема текста работы. Введение включает обоснование актуальности выбранной темы, обозначаются главные рассматриваемые вопросы. Во введении формулируются *Цель и Задачи реферата*.
4. Основная часть реферата состоит обычно из *3-5 параграфов (разделов, подпунктов)* и предполагает осмысленное и логическое изложение главных положений и идей, содержащихся в конспектируемой литературе.
5. В тексте реферата обязательны *ссылки* на авторов или используемую литературу.
6. Реферат заканчивается *Заключением*. Заключение содержит главные выводы и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.

7. На последней странице реферата должен быть представлен *список литературы*. В списке указывается реально использованная для написания реферата литература в алфавитном порядке, с обозначением выходных данных (автор, название, издательство, город, год издания, кол-во страниц).

При написании реферата должно быть использовано не менее 6 литературных источников, из них 50% должны составлять издания не позднее 2000 года.

#### ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ НАПИСАНИИ РЕФЕРАТА

1. Поверхностное, многословное, нечеткое изложение основных теоретических вопросов избранной темы, когда автор реферата не отделяет главные проблемы от второстепенных.
2. Дословное переписывание текстов монографий, статей, учебников, заимствование текстов из сети Интернет.
3. Использование для реферата устаревшей литературы.
4. Подмена научно-аналитического стиля изложения беллетристическим стилем.
5. Подмена изложения теоретических вопросов данными биографическими справками.
6. Небрежное оформление реферата (отсутствие плана, ссылок, абзацев, неправильное оформление списка используемой литературы).

#### **УКАЗАНИЯ ПО ОФОРМЛЕНИЮ И НАПИСАНИЮ КОНСПЕКТА**

##### ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА КОНСПЕКТА

ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики спортивных игр

Конспект проведения урока (фрагмента урока: подготовительной части урока, основной части урока, заключительной части урока, и т.д.).

Тема задания:

Общие задачи урока:

Исполнитель:  
студент 1курса, 102 группы  
Петров Николай Иванович

2015

#### **ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ КОНСПЕКТА**

Частные задачи урока	Содержание	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации



**ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ  
ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

***ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА***

1. Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика [Электронный ресурс] : (сб. лекций) : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. / Моск. гос. акад. физ. культуры. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 34,1 МБ). - Малаховка: [б. и.], 2010. - Электрон. дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии.

2. Теория и методика спортивных игр [Текст]: учебник для студентов высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / под ред. Ю. Д. Железняк. - 8-е изд., перераб. - М.: Академия, 2013. - 460, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование; Бакалавриат) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 451-454. - ISBN 978-5-7695-9728-2: 300 р.

3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры [Текст]: учебник для студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению "Физическая культура" / Ю. М. Макаров [и др.]; под ред. Ю. М. Макарова. - Москва : Академия, 2013. - 270, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 267-268. - ISBN 978-5-7695-9142-6: 548 р. 90 к.

***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:***

1. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений физической культуры. /Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.

2. Волейбол. Учебник для вузов. /Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.:ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.

3. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучение. Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексанов; Под редакцией: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002, - 520с.

4. Теория и методика физической культуры. Курс лекций / Под редакцией Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта – СПб, 1999, 384 с.

5. Яхонтов, Е.Р. Психологическая подготовка волейболистов: Учеб. пособие / Е.Р. Яхонтов ; СПбГАФК им.П.Ф. Лесгафта. - СПб.: СПбГАФК, 2000. – 58 с.

***ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины:***

- [www.volley.ru](http://www.volley.ru)
- [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)
- Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) (link is external)
- Федеральное агентство по образованию (Рособразование) (link is external)
- Федеральный образовательный портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" (link is external)
- Федеральный портал "Российское образование" (link is external)
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru> (link is external)
- Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru> (link is external)
- Справочная правовая система «Гарант» <http://www.garant.ru> (link is external)
- Теория и практика физической культуры <http://www.teoriya.ru/ru> (link is external)

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- учебная аудитория кафедры ТиМ спортивных игр с мультимедийным оборудованием (ноутбук с необходимым программным обеспечением, в том числе для записи, компоновки, ускорения и замедления музыкальных произведений, проектор, экран), компьютер с доступом в интернет, видеомаягнитофон, телевизор, DVD-проигрыватель, видеокассеты (VHS) и компакт-диски с видеозаписями соревнований и другого учебного материала, цифровая видеокамера, фотоаппарат.

- программное обеспечение: Power Point, Statgraphics, AutoCad, movie edit pro 2002, Video Capture Card;

Таблица 1 - ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ И СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ И ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ (Приложение N 11 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта волейбол)

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Сетка волейбольная со стойками	штук	2
2	Мяч волейбольный	штук	25
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Барьер легкоатлетический	штук	20
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	штук	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Скаккалка гимнастическая	штук	25
12	Скамейка гимнастическая	штук	4

13	Утяжелитель для ног	штук	25
14	Утяжелитель для рук	штук	25
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

Таблица 2- ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ  
(Приложение N 12 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта волейбол)

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Костюм ветрозащитный	штук	1	1	1	1
2	Костюм спортивный парадный	штук	-	-	1	2
3	Кроссовки для волейбола	пар	2	1	3	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	1	1	2	1
5	Майка	штук	4	1	6	1
6	Носки	пар	4	1	6	1
7	Полотенце	штук	-	1	1	1
8	Сумка спортивная	штук	2	1	2	1
9	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	2	1	2	1
10	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	2	1	2	1
11	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	2	1	2	1
12	Футболка	штук	3	1	4	1
13	Шапка спортивная	штук	1	1	1	1
14	Шорты (трусы) спортивные	штук	5	1	5	1
15	Шорты эластичные (тайсы)	штук	2	1	3	1

## Глоссарий основных понятий дисциплины ТИМ ВОЛЕЙБОЛ

**Блокирование** - технический прием игры в защите, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника.

**Блокирование одиночное** - выполняется одним игроком.

**Блокирование групповое** - выполняется несколькими игроками, оно может быть двойным или тройным.

**"Взлет"** - взаимодействие игроков в нападении. Название комбинации. Передача игроку в зону номер три, короткая и быстрая; в момент касание мяча связующим игроком, нападающий игрок должен быть уже в воздухе с рукой, готовой для нанесения удара или резкой скидки; связующий должен "вложить" мяч в ладонь нападающего. Передача на удар сложная, требует мастерства связующего игрока и часто выполняется с хороших высоких приемов для передачи в прыжке.

**Групповые тактические действия** - взаимодействия двух или нескольких игроков, решающих часть командной задачи.

**Групповые взаимодействия в нападении** - происходят между нападающими игроками, связующим игроком с игроком, принимающим мяч, а также между собой. Взаимодействие проявляется в тактических комбинациях.

**Групповые взаимодействия в защите** - происходят во взаимодействиях: игроков защитников, блокирующих игроков с игроками на страховке, а также между собой. Групповые взаимодействия осуществляются при групповом блоке, при приеме подачи и атакующих ударов.

**Игровая ситуация** - Расположение и действия игроков в конкретном отрезке времени.

**Игровая стойка** - положение игрока, удобное для осуществления перемещений по площадке и выхода в исходное положение для выполнения технического приема.

**Высокая игровая стойка** - угол сгибания ног – больше 135 градусов. Применяют для выполнения блокирования или атакующего удара.

**Средняя игровая стойка** - угол сгибания ног – от 135 до 90 градусов. Принимают для приема подачи, передачи мяча.

**Низкая игровая стойка** - угол сгибания ног меньше 90 градусов. Принимают при игре в защите для приема атакующих ударов, мячей, отскочивших от блока.

**Индивидуальные тактические действия** - частное выражение групповых и командных взаимодействий.

**Индивидуальные игровые действия** - это комплекс двигательных действий, используемых в игре для решения данной ситуации.

**Индивидуальные действия без мяча** - действия игрока при выборе места, перемещения и способа технического приема.

**Индивидуальные действия с мячом** - действия игрока при выполнении технического приема и эффективность его применения.

**Индивидуальные тактические действия в нападении** - являются действия при выполнении подачи, передачи и атакующего удара.

**Индивидуальные тактические действия в защите** - являются действия при приеме подачи; атакующих ударов; мячей, отскочивших от блока; при блокировании; при самостраховке.

**Командные тактические действия** - взаимодействия всех игроков команды, решающих общую задачу.

**Командные тактические действия в нападении** - это системы игры в нападении:

1. Система нападения со 2ой передачи игрока передней линии (организация атакующих действий осуществляется со 2ой передачи через игрока, стоящего у сетки в одной из зон нападения).

2. Система нападения со 2-ой передачи выходящего игрока задней линии (организация атакующих действий осуществляется со 2ой передачи через игрока, который выходит с одной из зон защиты).

3. Система нападения с первой передачи (атакующие действия производятся с первой передачи сразу на удар).

**Командными тактическими действиями в защите** - это системы игры в защите:

1. Система защиты “Углом вперед”- Страховку блокирующих игроков осуществляет игрок зоны 6.

2. Система защиты “Углом назад”- Страховку блокирующих игроков осуществляет игрок зон 5 и 1.

**Либро** - более ловкий игрок, обладающий хорошей техникой приема мяча, чем все остальные, который выходит на заднюю линию площадки для игры в защите.

**«Морита»** - взаимодействие игроков в нападении. Название комбинации. Передача идет как на "метр", но до этого нападающий имитирует разбег на взлет, затем останавливается, поднимается блок, затем прыжок нападающего - он вместе с мячом должен "перевисеть" блок, который уже должен уже опускаться, и затем наносится удар поверх блока.

**"Метр"** - взаимодействие игроков в нападении. Название комбинации. Пас идет в зону 3-го номера на высоту, примерно, метра от сетки.

**Нападающий удар** - технический прием игры в нападении, заключающийся в том, что игрок перебивает мяч одной рукой на сторону противника выше верхнего края сетки.

**Прямой нападающий удар.** Игрок находится лицом к сетке, удар по мячу наносится в сагиттальной плоскости – перпендикулярной плоскости плеч.

**Боковой нападающий удар** Игрок находится лицом к сетке, удар по мячу наносится во фронтальной плоскости – параллельной плоскости плеч.

**Перемещение Способ передвижения игроков по площадке для выполнения технических приемов и тактических действий.**

**Передача** - технический прием игры в нападении, с помощью которого мяч передается на различные расстояния, с различным направлением, траекторией и скоростью, для организации атакующего удара.

**Передача двумя руками сверху** - способ передач, используемый при организации атакующих действий своей команды.

**Передача двумя руками снизу** - способ передачи, который применяют, если мяч летит с большой скоростью или по “планирующей” траектории.

**Прием мяча** - технический прием игры в защите, используемый с целью противодействия падения мяча на площадку.

**Подача** - технический прием игры в нападении, с помощью которого мяч вводят в игру.

**Нижняя прямая подача** - способ назван потому, что игрок наносит удар по мячу на уровне пояса и стоит прямо (лицом) к сетке.

**Нижняя боковая подача** - способ назван потому, что игрок наносит удар по мячу на уровне пояса и стоит боком к сетке.

**Верхняя прямая подача** - способ назван потому, что игрок наносит удар по мячу на выше головы и стоит прямо (лицом) к сетке.

**Верхняя боковая подача** - способ назван потому, что игрок наносит удар по мячу на выше головы и стоит боком к сетке.

**Психологическая подготовка** - одна из сторон учебно-воспитательного процесса в спорте. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена.

**Связующий игрок** - игрок, который организует комбинации нападений.

**Спортивная игра** - протекающее в рамках правил, противоборство двух сторон, направленное на достижение преимущества, оцениваемого по количеству достижений обусловленной цели игры.

**Система игры** - способ организации индивидуальных и групповых тактических действий направленных на достижение целей в игре или в отдельные ее моменты.

**Стиль игры** - характерные особенности техники, тактики, ритма и темпа игры, присущее игрокам одной команды.

**Спортивная тренировка** — 1) Это специализированный процесс всестороннего ФВ, который направлен на достижение высоких спортивных результатов и подготовку к обусловленной полезной деятельности.

2) Организационный педагогический процесс направленный на управление развитием физических и психических способностей спортсмена.

**Спортивная техника** - система элементов движения, направленных на решение двигательной задачи

**Тактика игры** - целесообразное использование техники игры и организация действий игроков с целью достижения успеха в противоборстве с противником.

**Тактические действия** - рациональная форма организации деятельности волейболистов в игре для достижения успеха.

**Тактические комбинации** - взаимодействие двух и более игроков, предпринимаемые для решения тактических задач в ходе игры.

**"Волна" с 3-мя нападающими** - взаимодействие игроков в нападении. Название комбинации. Комбинация очень удобная для связующего, который видит всех нападающих и имеет возможность отдать передачу в зависимости от расположения блокирующих соперника. Игрок зоны 2 бежит на "взлет", игрок зоны 3 на "метр", игрок зоны 4 - "просто" или "душка".

**"Волна" с 2-мя нападающими** - взаимодействие игроков в нападении. Название комбинации. В данной комбинации игрок зоны 2 играет за спиной пасующего в своей зоне, "метр сзади" или "просто", игрок зоны 3 играет "взлет", игрок зоны 4 за ним "метр"

**"Крест"** - взаимодействие игроков в нападении. Название комбинации. Название комбинации из-за того, что пути нападающих пересекаются, позволяя столкнуть блокирующих соперника. Связующий пасует "метр" или "взлет" в зависимости опять же от расположения блокирующих. Если связующий видит, что обоих могут "закрыть", то всегда остается возможность прокинуть пас в четверку, игрок зоны 3 бежит на "взлет", игрок зоны 2 на "метр", а игрок зоны 4 нападает "душку" или "просто"

**"Крест" с участием игроков зон 3 и 4** - взаимодействие игроков в нападении. Название комбинации. Смысл тот же, только в данном случае игрок зоны 4 бежит на "взлет", а игрок зоны 3 на "метр". Если блокирующие закрывают обоих, пас прокидывается в 2-ку на "метр сзади" или "просто"

**«Крест» сзади** - взаимодействие игроков в нападении. Название комбинации. Все то же самое, только сам крест играется за спиной связующего игрока, игрок зоны 2 бежит на "взлет сзади", игрок зоны 3 на "метр сзади", пас прокидывается в 4-ку, если оба задних закрываются.

**«Обратный крест»** - взаимодействие игроков в нападении. Название комбинации. Заключается в том, что участники креста нападают по разные стороны от пасующего, игрок зоны 2 бежит на "взлет" или "стрелку", игрок зоны 3 за ним на "метр сзади", если что, пас опять же прокидывается игроку зоны 4.

**Тактическая подготовка** - педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов в сложной игровой обстановке, с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации действий волейболистов в игре для достижения успехов.

**Технико-тактическая подготовка** - процесс овладения специальными двигательными навыками развития тактического мышления и творческих способностей.

**Техника игры** - комплекс специальных приемов и способов, необходимых игроку для успешного участия в игре.

**Техника защиты** - совокупность специальных приемов, используемых играющими для достижения максимального результата в фазе защиты.

**Техника нападения** - совокупность специальных приемов, используемых играющими для достижения максимального результата в фазе нападения.

**Технический прием** - система рациональных движений, сходных по своей структуре и направленных на решение однотипной задачи.