**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)**

**федерального государственного бюджетного образовательного учреждения**

**высшего образования «Оренбургский государственный университет»**

**(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)**

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ДИСЦИПЛИНЫ

*«Б1.Д.В.Э.1.4 Волейбол»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

*09.03.01 Информатика и вычислительная техника*

(код и наименование направления подготовки)

*Программное обеспечение средств вычислительной техники и автоматизированных систем*

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Очная*

Год начала реализации программы (набора)

2022

г. Орск 2021

Рабочая программа дисциплины «*Б1.Д.В.Э.1.4 Волейбол*» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

*наименование кафедры*

протокол № 10 от "02" июня 2021г.

Заведующий кафедрой

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры О.В. Даниленко

*наименование кафедры подпись расшифровка подписи*

*Исполнители:*

Доцент О.В. Морозов

*должность подпись расшифровка подписи*

*должность подпись расшифровка подписи*

|  |
| --- |
| СОГЛАСОВАНО:  Председатель методической комиссии по направлению подготовки  09.03.01 Информатика и вычислительная техника А.С. Попов  *код наименование личная подпись расшифровка подписи*  Заведующий библиотекой М.В. Камышанова  *личная подпись расшифровка подписи*  Начальник ИКЦ М.В. Сапрыкин  *личная подпись расшифровка подписи* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | --- | | © Морозов О.В., 2021 | | © Орский гуманитарно–  технологический институт (филиал)  ОГУ, 2021 | |

**1 Цели и задачи освоения дисциплины**

**Цель (цели)** освоения дисциплины: формирование физической культуры личности. Подготовка студентов к использованию вида спорта в спортивной и оздоровительной практике.

**Задачи:**

– овладение основными приемами техники игры в волейбол.

– развитие личностно-коммуникативных качеств, согласованности групповых взаимодействий;

– становление у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами волейбола;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков средствами волейбола, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности будущего бакалавра;

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**2 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

**3 Требования к результатам обучения по дисциплине**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

| Код и наименование формируемых компетенций | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций |
| --- | --- | --- |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности  УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте | **Знать:**  - требования безопасности при проведении занятий по волейболу;  - обоснование оздоровительного значения вида спорта волейбол и его важное место в общечеловеческой культуре  - теоретико-методические основы физической культуры и рациональные способы профилактики утомления на рабочем месте.  **Уметь:**  - выполнять основные двигательные действия и технические приемы волейбола для поддержания должного уровня физической подготовленности к профессиональной деятельности личности  - определять и оценивать основные способы влияния физической нагрузки на организм;  - применять знания, умения и навыки для организации самостоятельных занятий по физической культуре и виду спорта волейбол с целью профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте.  **Владеть:**  - основными методами оценки уровня физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности;  - средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  - основами саморегулирования состояния здоровья для профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем мест |

**4 Структура и содержание дисциплины**

**4.1 Структура дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (328 академических часов).

| Вид работы | Трудоемкость,  академических часов | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | всего |
| **Практические занятия (ПЗ)** | **70** | **70** | **70** | **64** | **54** | **328** |
| **Вид итогового контроля** | **зачет** | **зачет** | **зачет** | **зачет** | **зачет** |  |

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
| --- | --- | --- |
| 1 | ОФП | 20 |
| 2 | Обучение основным приемам техники волейбола | 20 |
| 3 | Совершенствование общей и специальной подготовки волейболиста | 10 |
| 4 | Совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол | 18 |
|  | Зачет | 2 |
|  | Итого: | 70 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
| --- | --- | --- |
| 1 | ОФП | 20 |
| 2 | Обучение основным приемам техники волейбола | 20 |
| 3 | Совершенствование общей и специальной подготовки волейболиста | 10 |
| 4 | Совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол | 18 |
|  | Зачет | 2 |
|  | Итого: | 70 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
| --- | --- | --- |
| 1 | ОФП | 20 |
| 2 | Обучение основным приемам техники волейбола | 20 |
| 3 | Совершенствование общей и специальной подготовки волейболиста | 10 |
| 4 | Совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол | 18 |
|  | Зачет | 2 |
|  | Итого: | 70 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
| --- | --- | --- |
| 1 | ОФП | 10 |
| 2 | Обучение основным приемам техники волейбола | 12 |
| 3 | Совершенствование общей и специальной подготовки волейболиста | 22 |
| 4 | Совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол | 18 |
|  | Зачет | 2 |
|  | Итого: | 64 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
| --- | --- | --- |
| 1 | ОФП | 10 |
| 4 | Совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол | 8 |
| 6 | Участие в соревнованиях. | 18 |
| 7 | Овладение судейской и инструкторской практикой | 16 |
|  | Зачет | 2 |
|  | Итого: | 54 |
|  | Всего: | 328 |

**4.2 Содержание разделов дисциплины**

**Раздел № 1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных физических качеств: силы быстроты, выносливости, гибкости, которые направлены на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Отдельные упражнения специальной подготовки направлены на достижение высоких личных результатов в выбранной сфере деятельности.

**Раздел № 2. Обучение основным приемам техники волейбола**

Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям.

**Раздел № 3. Совершенствование общей и специальной подготовки волейболиста**

Развитие физических качеств, необходимых волейболисту. Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию.

**Раздел № 4. Совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол**

Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям.

**Раздел № 5. Совершенствование навыков игры в волейбол**

Игра на укороченной площадке, совершенствование подач по номерам расстановки, двухсторонняя игра.

**Раздел № 6. Участие в соревнованиях.**

Соревнования между группами, курсами, между сборными командами факультетов.

**Раздел № 7. Овладение судейской и инструкторской практикой**

Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи.

**4.3 Практические занятия (семинары)**

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-5 | 1 | ОФП | 10 |
| 6-13 | 2 | Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. | 16 |
| 13-20 | 3 | Развитие физических качеств, необходимых волейболисту. Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. | 14 |
| 21-24 | 4 | Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям. | 8 |
| 25-28 | 5 | Игра на укороченной площадке, совершенствование подач по номерам расстановки, двухсторонняя игра. | 8 |
| 29 | 5 | Игра на укороченной площадке, совершенствование подач по номерам расстановки, двухсторонняя игра. | 2 |
| 30-31 | 6 | Соревнования между группами, курсами, между сборными командами факультетов. | 4 |
| 32-34 | 7 | Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи. | 6 |
| 35 |  | Зачет | 2 |
|  |  | **Итого 1 семестр** | **70** |
| 36-40 | 1 | ОФП | 10 |
| 41-46 | 2 | Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. | 12 |
| 47-50 | 2 | Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. | 8 |
| 51-54 | 3 | Развитие физических качеств, необходимых волейболисту. Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. | 8 |
| 55-59 | 4 | Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям. | 10 |
| 60-63 | 5 | Игра на укороченной площадке, совершенствование подач по номерам расстановки, двухсторонняя игра. | 8 |
| 64 | 6 | Соревнования между группами, курсами, между сборными командами факультетов. | 2 |
| 65-67 | 6 | Соревнования между группами, курсами, между сборными командами факультетов. | 6 |
| 68-69 | 7 | Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи. | 4 |
| 70 |  | Зачет | 2 |
|  |  | **Итого 2 семестр** | **70** |
| 71-79 | 1 | ОФП | 18 |
| 80-84 | 2 | Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. | 10 |
| 85-89 | 3 | Развитие физических качеств, необходимых волейболисту. Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. | 10 |
| 90-94 | 4 | Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям. | 10 |
| 95-98 | 5 | Игра на укороченной площадке, совершенствование подач по номерам расстановки, двухсторонняя игра. | 8 |
| 99 | 5 | Игра на укороченной площадке, совершенствование подач по номерам расстановки, двухсторонняя игра. | 2 |
| 100-101 | 6 | Соревнования между группами, курсами, между сборными командами факультетов. | 4 |
| 102-104 | 7 | Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи. | 6 |
| 105 |  | Зачет | 2 |
|  |  | **Итого 3 семестр** | **70** |
| 106-110 | 1 | ОФП | 10 |
| 111-117 | 2 | Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. | 14 |
| 118-123 | 3 | Развитие физических качеств, необходимых волейболисту. Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. | 12 |
| 124-125 | 4 | Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям. | 4 |
| 126-129 | 5 | Игра на укороченной площадке, совершенствование подач по номерам расстановки, двухсторонняя игра. | 8 |
| 130 | 5 | Игра на укороченной площадке, совершенствование подач по номерам расстановки, двухсторонняя игра. | 2 |
| 131 | 6 | Соревнования между группами, курсами, между сборными командами факультетов. | 2 |
| 132-134 | 6 | Соревнования между группами, курсами, между сборными командами факультетов. | 6 |
| 135-136 | 7 | Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи. | 4 |
| 137 |  | Зачет | 2 |
|  |  | **Итого 4 семестр** | **64** |
| 138-142 | 1 | ОФП | 10 |
| 143-147 | 2 | Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. | 10 |
| 148-152 | 3 | Развитие физических качеств, необходимых волейболисту. Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. | 10 |
| 153-157 | 4 | Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям. | 10 |
| 158 | 4 | Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям. | 2 |
| 159-160 | 5 | Игра на укороченной площадке, совершенствование подач по номерам расстановки, двухсторонняя игра. | 4 |
| 161 | 6 | Соревнования между группами, курсами, между сборными командами факультетов. | 2 |
| 162 | 6 | Соревнования между группами, курсами, между сборными командами факультетов. | 2 |
| 163 | 6 | Соревнования между группами, курсами, между сборными командами факультетов. | 2 |
| 164 | 7 | Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи. | 2 |
|  |  | **Итого 5 семестр** | **54** |
|  |  | **Итого:** | **328** |

**5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

**5.1 Основная литература**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура [Текст]: учебник для вузов / И.С. Барчуков ; под общей ред. Н.Н. Маликова. – 6-е изд., стер. – Москва : Академия, 2013. – 528 с. – (Высшее професс. обр. Бакалавриат) – ISBN 978-5-7695-9699-5. – 20 экземпляров.
2. Морозов, О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / О.В. Морозов, В.О. Морозов. – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 1,41 Мб). – Орск, 2014. – Режим доступа //http://library.ogti.orsk.ru/global/metod/metod2016\_01\_06.pdf/

**5.2 Дополнительная литература**

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. - ISBN 978-5-4475-5233-6. – Режим досту-па: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>
2. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. – 219с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>

**5.3 Периодические издания**

1. Журнал «Физическая культура в школе».
2. Журнал «Теория и практика физической культуры».

**5.4 Интернет-ресурсы**

**5.4.1. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

1. Научная библиотека - <http://niv.ru/> Доступ свободный

2. eLIBRARY.RU - [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru/) Доступ свободный. Необходима индивидуальная регистрация в локальной сети вуза.

3. Infolio **- Университетская электронная библиотека –** <http://www.infoliolib.info/>

**5.4.2. Тематические** **профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

1. ГТО. Информационный сайт – <https://www.gto.ru/>

2. Спортивная Россия - <https://www.infosport.ru/>

3. Министерство спорта Российской Федерации – <https://www.minsport.gov.ru/>.

**5.4.3. Электронные библиотечные системы**

**1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн»**– <http://www.biblioclub.ru/>

2. ЭБС Znanium.com - <https://znanium.com/>

**5.4.4 Дополнительные Интернет-ресурсы**

1. Министерство физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области / Режим доступа: <http://minsportturizm.orb.ru>

2. Всероссийская федерация волейбола / Режим доступа: http://www.volley.ru

**5.5. Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий**

| Тип программного обеспечения | Наименование | Схема лицензирования, режим доступа |
| --- | --- | --- |
| Операционная система | Microsoft Windows | Подписка Open Value Subscription – Education Solutions (OVS-ES) по договору:  № 8В/21 от 15.06.2021 г. |
| Офисный пакет | Microsoft Office |
| Интернет-браузер | Internet Explorer | Является компонентом операционной системы Microsoft Windows |
| Яндекс.Браузер | Бесплатное ПО, <https://yandex.ru/legal/browser_agreement/> |
| Google Chrome | Бесплатное ПО, <http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/> |
| Просмотр и печать файлов в формате PDF | Adobe Reader | Бесплатное ПО, <http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html> |

**6 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Учебные аудитории для проведения занятий, семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет», и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ.

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование помещения | Материальное-техническое обеспечение |
| Учебные аудитории:  - для проведения занятий семинарского типа,  - для групповых и индивидуальных консультаций;  - для текущего контроля и промежуточной аттестации | Учебная мебель, классная доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук с выходом в сеть «Интернет») |
| Спортивный комплекс:  - спортивный зал | Спортивный инвентарь (мячи волейбольные, скакалки, маты) |
| Помещения для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) | Учебная мебель, компьютеры (3) с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение |