

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 № 11 от "16" 06 2021г.

Заведующий кафедрой

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры  О.В. Даниленко

*наименование кафедры*

*подпись*

*расшифровка подписи*

Исполнители:

Доцент

*должность*



*подпись*

О.В. Морозов

*расшифровка подписи*

*должность*

*подпись*

*расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

09.03.01 Информатика и вычислительная техника

*код наименование*

*личная подпись*

А.С. Попов

*расшифровка подписи*

Заведующий библиотекой

*личная подпись*

М.В. Камышанова

*расшифровка подписи*

Начальник ИКЦ

*личная подпись*

М.В. Сапрыкин

*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	<b><u>Знать:</u></b> - 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. <b><u>Уметь:</u></b> - выполнять основные двигательные действия и технические приемы волейбола для поддержания должного уровня физической подготовленности к профессиональной деятельности личности

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять и оценивать основные способы влияния физической нагрузки на организм;</li> <li>- 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.</li> </ul> <p><b><u>Владеть:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основными методами оценки уровня физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности;</li> <li>- средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> <li>- основами саморегулирования состояния здоровья для профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте</li> </ul>

#### 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
<b>Практические занятия (ПЗ)</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>64</b>	<b>54</b>	<b>328</b>
<b>Вид итогового контроля</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	

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
	<b>Итого:</b>	<b>70</b>

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. Владение судейской и инструкторской практикой

Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестах 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 жестах судьи.	6
35		Зачет	2
		<b>Итого 1 семестр</b>	<b>70</b>
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

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
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
		<b>Итого 2 семестр</b>	<b>70</b>
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
		<b>Итого 3 семестр</b>	<b>70</b>
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
		<b>Итого 4 семестр</b>	<b>64</b>
138-142	1	ОФП	10

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
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
		<b>Итого 5 семестр</b>	<b>54</b>
		<b>Итого:</b>	<b>328</b>

## 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 доступа: <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, <a href="https://yandex.ru/legal/browser_agreement/">https://yandex.ru/legal/browser_agreement/</a>
	Google Chrome	Бесплатное ПО, <a href="http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/">http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/</a>
Просмотр и печать файлов в формате PDF	Adobe Reader	Бесплатное ПО, <a href="http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html">http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html</a>

## 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
<p>Учебные аудитории:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для проведения занятий семинарского типа,</li> <li>- для групповых и индивидуальных консультаций;</li> <li>- для текущего контроля и промежуточной аттестации</li> </ul>	<p>Учебная мебель, классная доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук с выходом в сеть «Интернет»)</p>
<p>Спортивный комплекс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивный зал</li> </ul>	<p>Спортивный инвентарь (мячи волейбольные, скакалки, маты)</p>
<p>Помещения для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)</p>	<p>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</p>