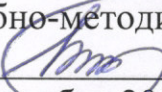


МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Оренбургский государственный университет»  
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
по учебно-методической  
работе  Н.И. Тришкина  
«25» сентября 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДИСЦИПЛИНЫ**

*«Б.1.В.ДВ.9.3 Волейбол»*

Уровень высшего образования  
**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

22.03.01 Материаловедение и технологии материалов

(код и наименование направления подготовки)

Материаловедение и технологии материалов в машиностроении

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

Год начала реализации программы (набора)

2020

г. Орск 2019

**Рабочая программа дисциплины «Б.1.В.ДВ.9.3 Волейбол» /сост. О.В. Морозов - Орск: Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2019. – 17 с.**

Рабочая программа предназначена студентам очной и заочной формы обучения по направлению подготовки 22.03.01 Материаловедение и технологии материалов

© Морозов О.В., 2019  
© Орский гуманитарно-  
технологический институт  
(филиал) ОГУ, 2019

## Содержание

1 Цели и задачи освоения дисциплины .....	4
2 Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	4
3 Требования к результатам обучения по дисциплине .....	4
4 Структура и содержание дисциплины .....	5
4.1 Структура дисциплины .....	5
4.2 Содержание разделов дисциплины .....	9
4.3 Практические занятия (семинары) .....	10
4.4 Самостоятельное изучение разделов дисциплины .....	14
5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	15
5.1 Основная литература .....	15
5.2 Дополнительная литература .....	15
5.3 Периодические издания .....	16
5.4 Интернет-ресурсы .....	16
5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий .....	16
6 Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	16
Лист согласования рабочей программы дисциплины .....	18
Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины .....	

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель:** развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в волейбол, подготовка обучающихся для реализации своих достижений в соревновательной деятельности, мотивация на занятия спортом.

### 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 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: Отсутствуют

Постреквизиты дисциплины: Отсутствуют

## 3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<p><b>Знать:</b> – основные средства и методы физического воспитания</p> <p><b>Уметь:</b> – подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p> <p><b>Владеть:</b> – методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

а) очная форма обучения

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>Общая трудо- ёмкость</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				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	ОФП	10		10		-
2	Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.	20		20		-
3	Обучение и совершенствование элементов игры в волейбол.	20		20		--
4	Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол.	10		10		-
5	Техника защиты при игре в волейбол	10		10		-
	Итого:	70	-	70	-	-

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	ОФП	10		10		-
2	Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.	20		20		-
3	Обучение и совершенствование элементов игры в волейбол.	20		20		--
4	Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол.	10		10		-
5	Техника защиты при игре в волейбол	10		10		-
	Итого:	70	-	70	-	-

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	ОФП	10		10		-
2	Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.	20		20		-
3	Обучение и совершенствование элементов игры в волейбол.	20		20		--
4	Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол.	10		10		-
5	Техника защиты при игре в волейбол	10		10		-
	Итого:	70	-	70	-	-

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	ОФП	10		10		-
2	Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.	20		10		-
3	Обучение и совершенствование элементов игры в волейбол.	20		20		--
4	Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол.	10		14		-
5	Техника защиты при игре в волейбол	10		10		-
	Итого:	64	-	64	-	-

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	ОФП	10		10		-
2	Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.	20		10		-
3	Обучение и совершенствование элементов игры в волейбол.	20		10		--
4	Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол.	10		14		-
5	Техника защиты при игре в волейбол	10		10		-
	Итого:	54	-	54	-	-

б) заочная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, академических часов						
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	всего

Вид работы	Трудоемкость, академических часов						
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>58</b>	<b>328</b>
<b>Контактная работа:</b>	-	-	-	-	-	<b>2,25</b>	<b>2,25</b>
Лекции (Л)	-	-	-	-	-	2	2
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	-	-	-	-	-	0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>55,75</b>	<b>325,75</b>
- самостоятельное изучение разделов дисциплины;	54	54	54	54	54	35	305
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);						2	2
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)						18,75	18,75
<b>Вид итогового контроля</b>						<b>зачет</b>	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	ОФП	14				14
2	Специальная физическая подготовка.	10				10
3	Теоретическая подготовка	10				10
4	Гигиенические сведения. Врачебный контроль и самоконтроль.	10				10
5	Развитие волейбола в России	10				10
	<b>Итого:</b>	<b>54</b>	-		-	<b>54</b>

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	ОФП	14				14
2	Специальная физическая подготовка.	10				10
3	Теоретическая подготовка	10				10
4	Гигиенические сведения. Врачебный контроль и самоконтроль.	10				10
5	Развитие волейбола в России	10				10
	Итого:	54	-		-	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	ОФП	14				14
2	Специальная физическая подготовка.	10				10
3	Теоретическая подготовка	10				10
4	Гигиенические сведения. Врачебный контроль и самоконтроль.	10				10
5	Развитие волейбола в России	10				10
	Итого:	54	-		-	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	ОФП	14				14
2	Специальная физическая подготовка.	10				10
3	Теоретическая подготовка	10				10
4	Гигиенические сведения. Врачебный контроль и самоконтроль.	10				10
5	Развитие волейбола в России	10				10
	Итого:	54	-		-	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	ОФП	14				14
2	Специальная физическая подготовка.	10				10
3	Теоретическая подготовка	10				10
4	Гигиенические сведения. Врачебный контроль и самоконтроль.	10				10
5	Развитие волейбола в России	10				10



№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
	Итого:	54	-		-	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	ОФП	18	2			16
2	Специальная физическая подготовка.	10				10
3	Теоретическая подготовка	10				10
4	Гигиенические сведения. Врачебный контроль и самоконтроль.	10				10
5	Развитие волейбола в России	10				10
	Итого:	58	2		-	56

#### 4.2 Содержание разделов дисциплины (заочная форма обучения)

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

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

##### **Раздел № 2. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты движений волейболиста. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста. Упражнения для развития ловкости волейболиста.

##### **Раздел № 3. Теоретическая подготовка.**

Развитие волейбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка волейболиста. Техническая подготовка волейболиста. Тактическая подготовка волейболиста. Психологическая подготовка волейболиста. Соревновательная деятельность волейболиста. Организация и проведение соревнований по волейболу. Правила судейства соревнований по волейболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.

##### **Раздел № 4. Гигиенические сведения. Врачебный контроль и самоконтроль.**

Режим дня режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена места занятий. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

##### **Раздел № 5. Развитие волейбола в России.**

Описание игры, её возникновение и развитие. Правила поведения и меры безопасности на занятиях волейболом.

### 4.3 Практические занятия (очная форма обучения)

а) основная группа

№ п/п	№ разде- ла	Тема	Кол-во ча- сов
1	1	ОФП	10
2	2	Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых волейболисту.	10
3	2	Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям.	10
4	3	Обучение и совершенствование техник ведения мяча, передач, броскам.	8
5	3	Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол: обучение зонной защиты, быстрому прорыву, броскам с дальней дистанции и т.д.	10
6	3	Практика судейства игры в волейбол	2
7	4	Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным техническим приемам игрока.	4
8	4	Остановка мяча грудью. Разучивание приема в упрощенных условиях. Двусторонняя игра.	4
9	4	Организация соревнований и правила судейства.	2
10	5	Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.	4
11	5	Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.	6
		<b>Итого 1 семестр</b>	<b>70</b>
12	1	ОФП	10
13	2	Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых волейболисту.	10
14	2	Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям.	10
15	3	Обучение и совершенствование техник ведения мяча, передач, броскам.	4
16	3	Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол: обучение зонной защиты, быстрому прорыву, броскам с дальней дистанции и т.д.	4
17	3	Практика судейства игры в волейбол	2
18	4	Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным техническим приемам игрока.	10

№ п/п	№ разде-ла	Тема	Кол-во ча-сов
19	4	Остановка мяча грудью. Разучивание приема в упрощенных условиях. Двусторонняя игра.	8
20	4	Организация соревнований и правила судейства.	2
21	5	Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.	6
22	5	Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.	4
		<b>Итого 2 семестр</b>	<b>70</b>
23	1	ОФП	10
24	2	Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых волейболисту.	10
25	2	Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям.	10
26	3	Обучение и совершенствование техник ведения мяча, передач, броскам.	4
27	3	Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол: обучение зонной защиты, быстрому прорыву, броскам с дальней дистанции и т.д.	4
28	3	Практика судейства игры в волейбол	2
29	4	Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным техническим приемам игрока.	10
30	4	Остановка мяча грудью. Разучивание приема в упрощенных условиях. Двусторонняя игра.	8
31	4	Организация соревнований и правила судейства.	2
32	5	Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.	4
33	5	Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.	6
		<b>Итого 3 семестр</b>	<b>70</b>
34	1	ОФП	10
35	2	Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходи-	4

№ п/п	№ разде-ла	Тема	Кол-во ча-сов
		мых волейболисту.	
36	2	Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям.	6
37	3	Обучение и совершенствование техник ведения мяча, передач, броскам.	10
38	3	Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол: обучение зонной защиты, быстрому прорыву, броскам с дальней дистанции и т.д.	8
39	3	Практика судейства игры в волейбол	2
40	4	Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным техническим приемам игрока.	8
41	4	Остановка мяча грудью. Разучивание приема в упрощенных условиях. Двусторонняя игра.	2
42	4	Организация соревнований и правила судейства.	4
43	5	Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.	6
44	5	Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.	4
		<b>Итого 4 семестр</b>	<b>64</b>
45	1	ОФП	10
46	2	Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых волейболисту.	6
47	2	Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям.	4
48	3	Обучение и совершенствование техник ведения мяча, передач, броскам.	4
49	3	Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол: обучение зонной защиты, быстрому прорыву, броскам с дальней дистанции и т.д.	4
50	3	Практика судейства игры в волейбол	2
51	4	Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным техническим приемам игрока.	6
52	4	Остановка мяча грудью. Разучивание приема в упрощенных условиях. Двусторонняя игра.	4
53	4	Организация соревнований и правила судейства.	4
54	5	Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной	4

№ п/п	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.	
55	5	Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.	6
		<b>Итого 5 семестр</b>	<b>54</b>
		<b>Итого:</b>	<b>328</b>

б) специальная медицинская группа

№ п/п	Разделы дисциплины и их содержание	Объем часов
1	<p><b>Общая физическая подготовка (ОФП):</b>  Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания</p> <p>Выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).</p> <p>Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p> <p>Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.</p> <p>Дневник самоконтроля.</p>	74
2	<p><b>Элементы различных видов спорта:</b></p> <p><b>Легкая атлетика.</b> Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Обучение элементам техники спортивных игр: волейбола, волейбола, футбола. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.</p>	44
3	<p><b>Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложнокоординационных действий.</b> Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.</p>	22
4	<b>Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика:</b>	92

№ п/п	Разделы дисциплины и их содержание	Объем часов
	Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: – нарушений опорно-двигательного аппарата; – желудочно-кишечного тракта и почек; – нарушений зрения	
5	<b>Контрольный раздел</b> Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний и зачетных нормативов.	10
	<b>Всего:</b>	<b>328</b>

Примечание: количество часов, отводимых на каждый раздел, может варьировать, за счет увеличения часов в одном и сокращения в другом. Это определяется материально-техническими условиями спортивной базы для занятий и комплексом условий образовательного, педагогического характера, связанного с особенностями контингента студентов и др.

#### 4.4 Самостоятельное изучение разделов дисциплины (заочная форма обучения)

а) заочная форма обучения 1 семестр

№ раз-дела	Тема	Кол-во часов
1	ОФП	14
2	Специальная физическая подготовка.	10
3	Теоретическая подготовка	10
4	Гигиенические сведения. Врачебный контроль и самоконтроль.	10
5	Развитие волейбола в России	10
	Итого:	54

б) заочная форма обучения 2 семестр

№ раз-дела	Тема	Кол-во часов
1	ОФП	14
2	Специальная физическая подготовка.	10
3	Теоретическая подготовка	10
4	Гигиенические сведения. Врачебный контроль и самоконтроль.	10
5	Развитие волейбола в России	10
	Итого:	54

в) заочная форма обучения 3 семестр

№ раз-дела	Тема	Кол-во часов
1	ОФП	14
2	Специальная физическая подготовка.	10
3	Теоретическая подготовка	10
4	Гигиенические сведения. Врачебный контроль и самоконтроль.	10
5	Развитие волейбола в России	10
	Итого:	54

г) заочная форма обучения 4 семестр

№ раз-дела	Тема	Кол-во часов
1	ОФП	14
2	Специальная физическая подготовка.	10
3	Теоретическая подготовка	10
4	Гигиенические сведения. Врачебный контроль и самоконтроль.	10
5	Развитие волейбола в России	10
	Итого:	54

д) заочная форма обучения 5 семестр

№ раз-дела	Тема	Кол-во часов
1	ОФП	14
2	Специальная физическая подготовка.	10
3	Теоретическая подготовка	10
4	Гигиенические сведения. Врачебный контроль и самоконтроль.	10
5	Развитие волейбола в России	10
	Итого:	54

е) заочная форма обучения 6 семестр

№ раз-дела	Тема	Кол-во часов
1	ОФП	5
2	Специальная физическая подготовка.	5
3	Теоретическая подготовка	5
4	Гигиенические сведения. Врачебный контроль и самоконтроль.	5
5	Развитие волейбола в России	5
	Итого:	35

## 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 профес. обр. Бакалавриат) – ISBN 978-5-7695-9699-5.

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. – Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа: [http://library.ogti.orsk.ru/global/metod/metod2016\\_01\\_06.pdf](http://library.ogti.orsk.ru/global/metod/metod2016_01_06.pdf)

### 5.2 Дополнительная литература

1. Шулятьев, В.М. Волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М.: Российский университет дружбы народов, 2012. - 202 с. - ISBN 978-5-209-04350-8; – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226787>

### 5.3 Периодические издания

1. Журнал «Физическая культура в школе»

## 2. Журнал «Физкультура и спорт»

### 5.4 Интернет-ресурсы

1. Министерство физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области / Режим доступа: <http://minsportturizm.orb.ru>
2. Всероссийская федерация спортивных игр / Режим доступа: <http://www.sport-express.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 Enrollment for Education Solutions (EES) по государственному контракту № 3Д/19 от 10.06.2019 г.
Офисный пакет	Microsoft Office	
Интернет-браузер	Google Chrome	Бесплатное ПО, <a href="http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/">http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/</a>

### 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, промежуточной аттестации.

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 (ауд. № 4-307).

Наименование помещения	Материальное-техническое обеспечение
Учебные аудитории: - для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, - для групповых и индивидуальных консультаций; - для промежуточной аттестации	Учебная мебель, классная доска,
Помещение для самостоятельной работы	Учебная мебель, компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение

Для проведения занятий лекционного типа используются следующие наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия:

- плакаты.



**ЛИСТ**  
**согласования рабочей программы**

Направление подготовки: 22.03.01 Материаловедение и технологии материалов  
код и наименование

Профиль: Материаловедение и технологии материалов в машиностроении

Дисциплина: Б.1.В.ДВ.9.3 Волейбол

Форма обучения: \_\_\_\_\_  
очная, заочная  
(очная, очно-заочная, заочная)

Год набора 2020

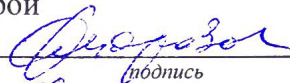
РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры  
Физического воспитания (ОГТИ)

наименование кафедры

протокол № 1 от «04» сентября 2019 г.

Ответственный исполнитель, заведующий кафедрой  
Физического воспитания (ОГТИ)

наименование кафедры

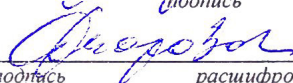


подпись

О.В. Морозов  
расшифровка подписи

Исполнитель: доцент

должность

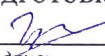


подпись

расшифровка подписи

О.В. Морозов

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки №1011 05.09.2019  
22.03.01 Материаловедение и технологии материалов  В.И. Грызунов  
код наименование личная подпись расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

личная подпись

М.В. Камышанова  
расшифровка подписи

Начальник ИКЦ

личная подпись

М.В. Сапрыкин  
расшифровка подписи

Рабочая программа зарегистрирована в ИКЦ 22.03.01 МТ.ММ. 58/09.2019  
Начальник ИКЦ

личная подпись

М.В. Сапрыкин  
расшифровка подписи