

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 *М.И. Тришкина*  
«27» сентября 2017 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

*«Б.1.В.ДВ.17.3 Волейбол»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

*38.03.04 Государственное и муниципальное управление*  
(код и наименование направления подготовки)

*Муниципальное управление*

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

*Программа прикладного бакалавриата*

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Очная, заочная*

Год начала реализации программы (набора)

2018

г. Орск 2017

**Рабочая программа дисциплины «Б.1.В.ДВ.17.3 Волейбол» /сост.  
В.О. Морозов - Орск: Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ,  
2017. – 16 с.**

Рабочая программа предназначена студентам очной и заочной формы обучения по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление

© Морозов В.О., 2017  
© Орский гуманитарно-  
технологический институт  
(филиал) ОГУ, 2017

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель** 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 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   |
|--|---|
| <b><u>Знать:</u></b><br>– основные средства и методы физического воспитания<br><b><u>Уметь:</u></b><br>– подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств<br><b><u>Владеть:</u></b><br>– методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

## 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>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                                     |
|           | 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                                    |

| № 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                                   |

#### б) заочная 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 | 6 семестр    | всего         |
| <b>Контактная работа:</b>        |                                   |           |           |           |           | <b>2,25</b>  | <b>2,25</b>   |
| Лекции (Л)                       |                                   |           |           |           |           | 2            | 2             |
| Промежуточная аттестация (зачет) |                                   |           |           |           |           | 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> |
| <b>Итого</b>                     | <b>54</b>                         | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>58</b>    | <b>328</b>    |
| <b>Вид итогового контроля</b>    |                                   |           |           |           |           | <b>зачет</b> |               |

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

| № раздела | Наименование разделов  | Количество часов самостоятельных занятий |
|-----------|--|--|
| 1         | ОФП  | 10                                       |
| 2         | Обучение основным приемам техники волейбола                    | 10                                       |
| 3         | Совершенствование общей и специальной подготовки волейболиста  | 24                                       |
| 4         | Совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол | 10                                       |
|           | Итого:   | 54                                       |

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

| № раздела | Наименование разделов  | Количество часов самостоятельных занятий |
|-----------|--|--|
| 1         | ОФП  | 20                                       |
| 2         | Обучение основным приемам техники волейбола                    | 10                                       |
| 3         | Совершенствование общей и специальной подготовки волейболиста  | 10                                       |
| 4         | Совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол | 14                                       |
|           | Итого:   | 54                                       |

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

| № раздела | Наименование разделов                       | Количество часов самостоятельных занятий |
|-----------|---|--|
| 1         | ОФП   | 20                                       |
| 2         | Обучение основным приемам техники волейбола | 10                                       |

|   |  |    |
|---|--|----|
| 3 | Совершенствование общей и специальной подготовки волейболиста  | 10 |
| 4 | Совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол | 14 |
|   | Итого:   | 54 |

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| № раздела | Наименование разделов  | Количество часов самостоятельных 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 | 10                                       |
|           | Итого:   | 54                                       |

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| № раздела | Наименование разделов  | Количество часов самостоятельных занятий |
|-----------|--|--|
| 1         | ОФП  | 20                                       |
| 4         | Совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол | 18                                       |
| 7         | Овладение судейской и инструкторской практикой                 | 16                                       |
|           | Итого:   | 54                                       |

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

| № раздела | Наименование разделов  | Количество часов |                   |    |    |                |
|-----------|--|------------------|-------------------|----|----|----------------|
|           |  | всего            | аудиторная работа |    |    | внеауд. работа |
|           |  |                  | Л                 | ПЗ | ЛР |                |
| 1         | ОФП  | 20               | 2                 |    |    | 18             |
| 2         | Совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол | 20               |                   |    |    | 20             |
| 7         | Овладение судейской и инструкторской практикой                 | 14               |                   |    |    | 14             |
|           | Зачет: реферат   | 4                |                   |    |    | 4              |
|           | Итого:   | 58               | 2                 |    |    | 56             |
|           | <b>Всего:</b>  | <b>328</b>       | <b>2</b>          |    |    | <b>326</b>     |

## 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**

#### **а) очная форма обучения**

| № п/п | № раздела | Тема   | Кол-во часов |
|-------|-----------|--|--------------|
| 1     | 1         | ОФП  | 20           |
| 2     | 2         | Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. | 10           |
| 3     | 3         | Развитие физических качеств, необходимых волейболисту.   | 10           |
| 4     | 4         | Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию.   | 20           |
| 5     | 4         | Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям. Зачет.   | 8            |
| 6     |           | Зачет  | 2            |
|       |           | <b>Итого 1 семестр</b>   | <b>70</b>    |
| 7     | 1         | ОФП  | 20           |
| 8     | 2         | Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. | 10           |
| 9     | 2         | Развитие физических качеств, необходимых волейболисту.   | 10           |
| 10    | 2         | Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию.   | 10           |
| 11    | 3         | Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям. Зачет.   | 18           |
| 12    |           | Зачет  | 2            |
|       |           | <b>Итого 2 семестр</b>   | <b>70</b>    |
| 13    | 1         | ОФП  | 20           |
| 14    | 1         | Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. | 10           |
| 15    | 2         | Развитие физических качеств, необходимых волейболисту.   | 10           |
| 16    | 2         | Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию.   | 10           |
| 17    | 3         | Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям.  | 18           |
| 18    |           | Зачет  | 2            |
|       |           | <b>Итого 3 семестр</b>   | <b>70</b>    |
| 19    | 1         | ОФП  | 20           |
| 20    | 1         | Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных                         | 10           |

| № п/п | № раздела | Тема  | Кол-во часов |
|-------|-----------|---|--------------|
|       |           | к зачетным требованиям.   |              |
| 21    | 2         | Развитие физических качеств, необходимых волейболисту.  | 10           |
| 22    | 2         | Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию.                      | 10           |
| 23    | 3         | Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям.               | 12           |
| 24    |           | Зачет   | 2            |
|       |           | <b>Итого 4 семестр</b>  | <b>64</b>    |
| 24    | 1         | ОФП   | 10           |
| 25    | 4         | Игра на укороченной площадке, совершенствование подач по номерам расстановки, двухсторонняя игра. | 16           |
| 26    | 5         | Соревнования между группами, курсами, между сборными командами факультетов.                       | 10           |
| 27    | 6         | Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи.                      | 16           |
| 28    |           | Зачет.  | 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. Волейбол. Начальное обучение [Электронный ресурс]: учебное пособие / Фомин Е.А., Булыкина Л.В. - М.: Спорт, 2015. - 88 с. ISBN 978-5-9906578-2-3- Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=913719>

2. Волейбол. Баскетбол. Гандбол [Электронный ресурс]: Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – 136 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>

### 5.2 Дополнительная 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](http://library.ogti.orsk.ru/global/metod/metod2016_01_06.pdf)

3. 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: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226787](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226787)

### 5.3 Периодические издания

Журнал «Физическая культура в школе»

Журнал «Теория и практика физической культуры»

### 5.4 Интернет-ресурсы

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

1. Библиотека Гумер – <https://www.gumer.info/>

2. КиберЛенинка – <https://cyberleninka.ru/>

**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 Enrollment for Education Solutions (EES) по государственному контракту № 2К/17 от 02.06.2017 г.                            |
| Офисный пакет                          | Microsoft Office     |   |
| Интернет-браузер                       | Internet Explorer    | Является компонентом операционной системы Microsoft Windows   |
|  | Opera                | Бесплатное ПО, <a href="http://www.opera.com/ru/terms">http://www.opera.com/ru/terms</a>  |
|  | Mozilla Firefox      | Свободное ПО, <a href="https://www.mozilla.org/en-US/foundation/licensing/">https://www.mozilla.org/en-US/foundation/licensing/</a> |
|  | Google Chrome        | Бесплатное ПО, <a href="http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/">http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/</a>            |
| Мультимедийный плеер                   | Windows Media Player | Является компонентом операционной системы Microsoft Windows   |
|  | QuickTime Player     | Бесплатное ПО, <a href="https://www.apple.com/legal/sla/">https://www.apple.com/legal/sla/</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 лекционного и 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 (ауд. № 1-318, № 2-311, № 4-307).

| Наименование помещения  | Материально-техническое обеспечение  |
|---|--|
| Учебные аудитории:<br>- для проведения занятий лекционного и семинарского типа;<br>- для групповых и индивидуальных консультаций;<br>- для текущего контроля и промежуточной аттестации | Учебная мебель, классная доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук с выходом в сеть «Интернет»)   |
| Спортивный комплекс:<br>спортивный зал;<br>открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий  | 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 |

ЛИСТ  
согласования рабочей программы

Направление подготовки: 38.03.04 Государственное и муниципальное управление  
код и наименование

Профиль: Муниципальное управление

Дисциплина: Б.1.В.ДВ.17.3 Волейбол

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

Год набора 2018

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры  
Кафедра физического воспитания (ОГТИ)  
наименование кафедры

протокол № 1 от 06 сентября 2017 г.

Ответственный исполнитель, заведующий кафедрой  
Кафедра физического воспитания (ОГТИ) О.В. Морозов  
наименование кафедры подпись расшифровка подписи

Исполнители:  
доцент В.О. Морозов  
должность подпись расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки  
38.03.04 Государственное и муниципальное управление Л.В. Пасечникова  
код наименование личная подпись расшифровка подписи

Заведующий библиотекой И.К. Тихонова  
личная подпись расшифровка подписи

Начальник ИКЦ М.В. Сапрыкин  
личная подпись расшифровка подписи

Рабочая программа зарегистрирована в ИКЦ 38.03.04 ИУ 81/09 2018  
учетный номер

Начальник ИКЦ М.В. Сапрыкин  
личная подпись расшифровка подписи