

МИНОБРИАУКИ 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

«Б1.Д.В.Э.3.1 Волейбол»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

Безопасность жизнедеятельности

(наименование специальности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

очная, заочная

Год начала реализации программы (набора)

2020

г. Орск 2019

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.Э.3.1 Волейбол» /сост. О.В. Морозов - Орск: Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2019.

Рабочая программа предназначена студентам очной формы обучения по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Безопасности жизнедеятельности»

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 нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	Знать: – основные средства и методы физического воспитания Уметь: – подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств Владеть: – методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

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

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

№ п/п	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	<i>ОФП</i>	20
2	2	<i>Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям.</i>	10
3	3	<i>Развитие физических качества, необходимых волейболисту.</i>	10
4	4	<i>Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию.</i>	10
5	4	<i>Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям. Зачет.</i>	8
6		<i>Зачет</i>	2
		<i>Итого 1 семестр</i>	70
7	1	<i>ОФП</i>	20
8	2	<i>Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям.</i>	10
9	2	<i>Развитие физических качества, необходимых волейболисту.</i>	10
10	2	<i>Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию.</i>	10
11	3	<i>Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям. Зачет.</i>	18
12		<i>Зачет</i>	2
		<i>Итого 2 семестр</i>	70
13	1	<i>ОФП</i>	20
14	1	<i>Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям.</i>	10
15	2	<i>Развитие физических качества, необходимых волейболисту.</i>	10
16	2	<i>Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию.</i>	10
17	3	<i>Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям.</i>	18
18		<i>Зачет</i>	2
		<i>Итого 3 семестр</i>	70
19	1	<i>ОФП</i>	20
20	1	<i>Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям.</i>	10
21	2	<i>Развитие физических качества, необходимых волейболисту.</i>	10
22	2	<i>Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию.</i>	10
23	3	<i>Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям.</i>	12
24		<i>Зачет</i>	2
		<i>Итого 4 семестр</i>	64
24	1	<i>ОФП</i>	10
25	4	<i>Игра на укороченной площадке, совершенствование подачи по номерам расстановки, двухсторонняя игра.</i>	16
26	5	<i>Соревнования между группами, курсами, между сборными командами факультетов.</i>	10

№ п/п	№ раздела	Тема	Кол-во часов
27	6	Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи.	16
28		Зачет.	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 профес. обр. Бакалавриат) – ISBN 978-5-7695-9699-5. (20 экз.)
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.orisk.ru/global/metod/metod2016_01_06.pdf
3. Морозов, В.О. Теория и технологии обучения игре в волейбол : техническая, тактическая и физическая подготовка [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост. В. О. Морозов. – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 1,14 Мб). – Орск, 2018. – Adobe Acrobat Reader – Режим доступа http://library.og-ti.ru/global/metod/metod2018_07_01.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 «Теория и практика физической культуры»

5.4 Интернет-ресурсы

5.4.1. Современные профессиональные базы данных (в том числе международные реферативные базы данных научных изданий) и информационные справочные системы:

1. Библиотека Гумер - <https://www.gumer.info/> Доступ свободный.
2. Научная библиотека - <http://niv.ru/> Доступ свободный
3. eLIBRARY.RU - www.elibrary.ru Доступ свободный. Необходима индивидуальная регистрация в локальной сети вуза.
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://window.edu.ru/> Доступ свободный.
5. Infolio - Университетская электронная библиотека – <http://www.infoliolib.info/>

5.4.2. Тематические профессиональные базы данных и информационные справочные системы (свободный доступ)

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

5.4.4 Дополнительные Интернет-ресурсы

1. 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 № 5Д/18 от 13.06.2018 г.;
Офисный пакет	Microsoft Office	
Просмотр и печать файлов в формате PDF	Adobe Reader	Бесплатное ПО, http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html
Интернет-браузер	Internet Explorer	Является компонентом операционной системы Microsoft Windows
	Opera	Бесплатное ПО, http://www.opera.com/ru/terms

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения практических занятий, 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	Материально-техническое обеспечение
Спортзал корпуса № 2	Волейбольные, футбольные мячи, спортивный инвентарь
Помещение для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) 2-311	Учебная мебель, компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение

ЛИСТ

согласования рабочей программы

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
код и наименование

Профиль: Безопасность жизнедеятельности

Дисциплина: Б1.Д.В.Э.3.1 Волейбол

Форма обучения: _____ очная, заочная
(очная, заочно-очная, заочная)

Год набора 2020 г.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедры физического воспитания (ОГТИ)
наименование кафедры

протокол № 1 от "04" сентября 2019 г.

Заведующий кафедрой

Кафедра физического воспитания (ОГТИ) Федорова О.В. Морозов
наименование кафедры подпись расшифровка подписи

Исполнители:

доцент Федорова О.В. Морозов
должность подпись расшифровка подписи

подпись подпись расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование Абрамов С.М. Абрамов
код и наименование подпись расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

Камышанова М.В. Камышанова
подпись расшифровка подписи

Начальник ИКЦ

Сапрыкин М.В. Сапрыкин
подпись расшифровка подписи

Рабочая программа зарегистрирована в ИКЦ 44.03.01.БЖд.49/09.2019

уведомитель номер

Начальник ИКЦ

Сапрыкин М.В. Сапрыкин
подпись расшифровка подписи