

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
«27» сентября 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.14.3 Волейбол»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование
(код и наименование направления подготовки)

История

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

Год начала реализации программы (набора)

2018

г. Орск 2017

**Рабочая программа дисциплины «Б.1.В.ДВ.14.3 Волейбол» /сост.
О.В. Морозов - Орск: Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ,
2017**

Рабочая программа предназначена студентам очной и заочной формы обучения по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

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

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	4
4.1 Структура дисциплины	4
4.2 Содержание разделов дисциплины	5
4.3 Практические занятия (семинары)	7
5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины	8
5.1 Основная литература	8
5.2 Дополнительная литература	8
5.3 Периодические издания	8
5.4 Интернет-ресурсы	9
5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий	9
6 Материально-техническое обеспечение дисциплины	9
Лист согласования рабочей программы дисциплины	13
Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины	
Приложения:	
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	10
Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	12

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 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><u>Знать:</u> – основные средства и методы физического воспитания</p> <p><u>Уметь:</u> – подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p> <p><u>Владеть:</u> – 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

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

б) заочная форма обучения

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

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
Общая трудоёмкость	54	54	54	54	54	58	328
Контактная работа:						2,25	2,25
Лекции (Л)						2	2
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)						0,25	0,25
Самостоятельная работа:	54	54	54	54	54	55,75	325,75
Вид итогового контроля						зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре (для студентов озо)

№ 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 (для студентов озо)

№ 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 (для студентов озо)

№ 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 (для студентов озо)

№ 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 (для студентов озо)

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов самостоятельных занятий
1	ОФП	10
4	Совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол	8
7	Овладение судейской и инструкторской практикой	16
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре (для студентов озо)

№ 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	18				18
	Итого:	58	2			56
	Всего:	328	2			326

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 передач 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 (для студентов очного отделения)

№ 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 качеств, 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 качеств, 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 качеств, 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 качеств, 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 подач по номерам расстановки, двухсторонняя игра.</i>	16
26	5	<i>Соревнования между группами, курсами, между сборными</i>	10

№ п/п	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		<i>командами факультетов.</i>	
27	6	<i>Обучение основам организации соревнований, судейства. Обучение жестам судьи.</i>	16
28		<i>Зачет.</i>	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.

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

5.2 Дополнительная литература

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

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)

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

Физическая культура - <http://pculture.ru/>

5.4.3. Электронные библиотечные системы

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – <http://www.biblioclub.ru/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.

ЭБС «Лань» – <http://e.lanbook.com/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.

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	
Комплекс программ для создания тестов, организации онлайн тестирования и предоставления доступа к учебным материалам	SunRav WEB Class	Лицензионный сертификат от 12.02.2014 г., сетевой доступ через веб-браузер к корпоративному portalу http://sunrav.og-ti.ru/
Пакет программ для проведения тестирования	ADTester	Бесплатное ПО, http://www.adtester.org/help/info/license/
Просмотр и печать файлов в формате PDF	Adobe Reader	Бесплатное ПО, http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html
Интернет-браузер	Opera	Бесплатное ПО, http://www.opera.com/ru/terms
	Mozilla Firefox	Свободное ПО, https://www.mozilla.org/en-US/foundation/licensing/
	Google Chrome	Бесплатное ПО, http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№	Наименование помещения	Размеры и S помещения	Пропускная способность	Наличие ТСО и др. ср-в
1	Спортзал административного корпуса (№1)	32x14м (448кв.м)	35 чел.	20 в/мячей 20 б/мячей 5 ф/мяча

2	<i>Спортзал корпуса № 2</i>	<i>24x12 м (288 кв. м)</i>	<i>25 чел.</i>	<i>20 в/мячей 20 б/мячей 5 ф/мяча</i>
3	<i>Комплексная площадка для легкой атлетики, мини-футбола, подвижных игр</i>	<i>120x35 м (4200 кв. м)</i>	<i>50 чел.</i>	<i>Беговая дорожка 100м, 200 м., футбольное поле</i>
5	<i>Лыжехранилище</i>	<i>64 кв.м (35 кв.м)</i>	<i>100-150 пар лыж</i>	<i>магнитофон 1 единица, спортивный инвентарь</i>
6	<i>Теннисная комната</i>	<i>5x5 м (25 кв.м.)</i>	<i>8 чел.</i>	<i>2 теннисных стола</i>

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, 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 лекционного типа, - для групповых и индивидуальных консультаций; - для текущего контроля и промежуточной аттестации.	Учебная мебель, классная доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук)
Помещение для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) 1-318	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

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

- презентации к курсу лекций.

ЛИСТ
согласования рабочей программы

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

код и наименование

Профиль: История

Дисциплина: Б.1.В.ДВ.14.3 Волейбол

Форма обучения: _____ очная, заочная _____

(очная, очно-заочная, вечерняя)

Год набора 2018

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры физического воспитания (ОГТИ)

наименование кафедры

протокол № 1 от 6 сентября 2017 г.

Ответственный исполнитель, заведующий кафедрой

Кафедра физического воспитания (ОГТИ) В.О. Морозов

наименование кафедры

подпись

расшифровка подписи

Исполнители:

доцент

должность



подпись

В.О. Морозов

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

44.03.01 Педагогическое образование профиль подготовки История

код наименование



С.М. Абрамов

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 44.03.01 И 59/092017

учетный номер

Начальник ИКЦ



М.В. Сапрыкин

личная подпись

расшифровка подписи