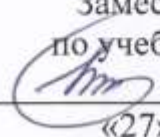


МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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.15.3 Волейбол»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

Иностранный язык (английский)

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год начала реализации программы (набора)

2018

г. Орск 2017

Рабочая программа дисциплины «Б.1.В ДВ.15.3 Волейбол» /сост. О. В. Морозов - Орск: Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2017.- 17с.

Рабочая программа предназначена студентам очной обучения по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Иностранный язык (английский)»

© Морозов О.В., 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 |
|---|---|
| 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 | 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

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 |

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 | ОФП | 20 |
| 2 | 2 | Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в | 10 |

| | | | |
|----|---|--|-----------|
| | | условиях, приближенных к зачетным требованиям. | |
| 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 |
| | | Итого 1 семестр | 70 |
| 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 |
| | | Итого 2 семестр | 70 |
| 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 |
| | | Итого 3 семестр | 70 |
| 19 | 1 | ОФП | 20 |
| 20 | 1 | Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. | 10 |
| 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 |
| | | Итого 4 семестр | 64 |
| 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, | 16 |

| | | | |
|----|--|-----------------------------------|------------|
| | | судейства. Обучение жестам судьи. | |
| 28 | | Зачет. | 2 |
| | | Итого 5 семестр | 54 |
| | | Итого: | 328 |

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

- 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>
- 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

- 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 экземпляров.
- 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.orск.ru/global/metod/metod2016_01_06.pdf
- 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>

• Периодические издания

Журнал «Физическая культура в школе»
Журнал «Теория и практика физической культуры»

• 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/>

• 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>

- **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 | Является компонентом операционной системы Microsoft Windows |
| Интернет-браузер | Internet Explorer | Является компонентом операционной системы Microsoft Windows |
| | 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/ |
| Мультимедийный плеер | Windows Media Player | Является компонентом операционной системы Microsoft Windows |
| | QuickTime Player | Бесплатное ПО, https://www.apple.com/legal/sla/ |
| Просмотр и печать файлов в формате PDF | Adobe Reader | Бесплатное ПО, http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html |

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 (ауд. № 1-318, № 2-311, № 4-307).

| Наименование помещения | Материально-техническое обеспечение |
|---|---|
| Учебные аудитории: - для проведения занятий семинарского типа; - для групповых и индивидуальных консультаций; - для текущего контроля и промежуточной аттестации | Учебная мебель, классная доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук с выходом в сеть «Интернет») |
| Спортивный зал | 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 (филиала) ОГУ, программное обеспечение |

**ЛИСТ
согласования рабочей программы**

Направление подготовки: 44.03.01. Педагогическое образование

код и наименование

Профиль: Иностранный язык (английский)

Дисциплина: «Б.1.В ДВ.15.3 Волейбол»

Форма обучения: очная.

(очная, очно-заочная, заочная)

Год набора 2018

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры физического воспитания

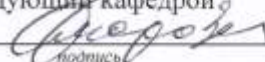
наименование кафедры

протокол № 1 от «06» сентября 2017 г.

Ответственный исполнитель, заведующий кафедрой

физического воспитания (ОГТИ)

наименование кафедры



подпись

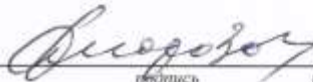
О. В. Морозов

расшифровка подписи

Исполнители:

Зав. кафедрой ФВ

должность



подпись

О. В. Морозов

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

код наименование

личная подпись



С. М. Абрамов

расшифровка подписи

Заведующий библиотекой



И. К. Тихонова

расшифровка подписи

личная подпись

Начальник ИКЦ



М. В. Сапрыкин

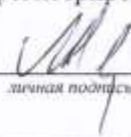
расшифровка подписи

личная подпись

Рабочая программа зарегистрирована в ИКЦ 44.03.01.ИЯ(а).61/09.2017г.

учетный номер

Начальник ИКЦ



М.В. Сапрыкин

расшифровка подписи

личная подпись