

Минобрнауки России

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

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.В.Э.1.1 Волейбол»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

(код и наименование направления подготовки)

«Английский язык», «Немецкий язык»

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
безопасности жизнедеятельности и физической культуры
наименование кафедры

протокол № 10 от «02» июня 2021г.

Заведующий кафедрой

БЖиФК  О.В. Даниленко 08.06.2021г.
наименование кафедры подпись расшифровка подписи дата

Исполнители:

Доцент  О.В. Морозов 08.06.2021г.
должность подпись расшифровка подписи дата

должность подпись расшифровка подписи дата

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой

наименование кафедры личная подпись расшифровка подписи дата

Заведующий кафедрой

наименование кафедры личная подпись расшифровка подписи дата

Председатель методической комиссии по направлению подготовки


44.03.05

Педагогическое образование

(с двумя профилями подготовки)

С. М. Абрамов 08.06.2021г.
наименование личная подпись расшифровка подписи дата

Заведующий библиотекой  М. В. Камышанова 08.06.2021г.
личная подпись расшифровка подписи дата

Начальник ИКЦ  М. В. Сапрыкин 08.06.2021г.
личная подпись расшифровка подписи дата

© Морозов О.В., 2021
© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2021

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 нервноэмоционального утомления на рабочем месте | Знать: УК-7-В-1: - требования безопасности при проведении занятий по волейболу; - обоснование оздоровительного значения вида спорта волейбол и его важное место в общечеловеческой культуре. УК-7-В-2: - теоретико-методические основы физической культуры и рациональные способы профилактики утомления на рабочем месте. Уметь: УК-7-В-1 - выполнять основные двигательные действия и технические приемы волейбола для поддержания должного уровня физической подготовленности к профессиональной деятельности личности. УК-7-В-2 |

| Код и наименование формируемых компетенций | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций |
|--|--|---|
| | | <p>-определять и оценивать основные способы влияния физической нагрузки на организм;</p> <p>-применять знания, умения и навыки для организации самостоятельных занятий по физической культуре и виду спорта волейбол с целью профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте.</p> <p>Владеть: УК-7-В-1</p> <p>- основными методами оценки уровня физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности;</p> <p>- средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7-В-2.</p> <p>- основами саморегулирования состояния здоровья для профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте</p> |

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 |

.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 ударом, 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. Владение 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> | 10 |
| 2 | 2 | <i>Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям.</i> | 8 |
| 3 | 2 | <i>Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям.</i> | 10 |
| 4 | 3 | <i>Развитие физических качеств, необходимых волейболисту. Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударом, блокированию.</i> | 8 |
| 5 | 3 | <i>Развитие физических качеств, необходимых волейболисту. Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударом, блокированию.</i> | 10 |
| 6 | 3 | <i>Развитие физических качеств, необходимых волейболисту. Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударом, блокированию.</i> | 2 |
| 7 | 4 | <i>Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям.</i> | 4 |
| 8 | 4 | <i>Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям.</i> | 4 |
| 9 | 4 | <i>Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям.</i> | 2 |
| 10 | 5 | <i>Игра на укороченной площадке, совершенствование подач по номерам расстановки, двухсторонняя игра.</i> | 4 |
| 11 | 5 | <i>Игра на укороченной площадке, совершенствование подач по номерам расстановки, двухсторонняя игра.</i> | 6 |
| 12 | | <i>Зачет</i> | 2 |
| | | <i>Итого 1 семестр</i> | 70 |
| 13 | 1 | <i>ОФП</i> | 10 |
| 14 | 2 | <i>Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям.</i> | 8 |

| № п/п | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-------|-----------|---|--------------|
| 15 | 2 | <i>Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям.</i> | 10 |
| 16 | 3 | <i>Развитие физических качеств, необходимых волейболисту. Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударом, блокированию.</i> | 4 |
| 17 | 3 | <i>Развитие физических качеств, необходимых волейболисту. Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударом, блокированию.</i> | 4 |
| 18 | 3 | <i>Развитие физических качеств, необходимых волейболисту. Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударом, блокированию.</i> | 2 |
| 19 | 4 | <i>Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям.</i> | 10 |
| 20 | 4 | <i>Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям.</i> | 8 |
| 21 | 4 | <i>Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям.</i> | 2 |
| 22 | 5 | <i>Игра на укороченной площадке, совершенствование подач по номерам расстановки, двухсторонняя игра.</i> | 6 |
| 23 | 5 | <i>Игра на укороченной площадке, совершенствование подач по номерам расстановки, двухсторонняя игра.</i> | 4 |
| 24 | | <i>Зачет</i> | 2 |
| | | <i>Итого 2 семестр</i> | 70 |
| 25 | 1 | <i>ОФП</i> | 10 |
| 26 | 2 | <i>Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям.</i> | 10 |
| 27 | 2 | <i>Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям.</i> | 8 |
| 28 | 3 | <i>Развитие физических качеств, необходимых волейболисту. Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударом, блокированию.</i> | 4 |
| 29 | 3 | <i>Развитие физических качеств, необходимых волейболисту. Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударом, блокированию.</i> | 4 |
| 30 | 3 | <i>Развитие физических качеств, необходимых волейболисту. Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударом, блокированию.</i> | 2 |
| 31 | 4 | <i>Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям</i> | 10 |
| 32 | 4 | <i>Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям</i> | 8 |
| 33 | 4 | <i>Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям</i> | 2 |
| 34 | 5 | <i>Игра на укороченной площадке, совершенствование подач по номерам расстановки, двухсторонняя игра.</i> | 4 |
| 35 | 5 | <i>Игра на укороченной площадке, совершенствование подач по номерам расстановки, двухсторонняя игра.</i> | 6 |
| 36 | | <i>Зачет</i> | 2 |
| | | <i>Итого 3 семестр</i> | 70 |
| 37 | 1 | <i>ОФП</i> | 10 |
| 38 | 2 | <i>Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям.</i> | 4 |
| 39 | 2 | <i>Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям.</i> | 6 |
| 40 | 3 | <i>Развитие физических качеств, необходимых волейболисту. Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударом, блокированию.</i> | 10 |

| № п/п | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-------|-----------|---|--------------|
| 41 | 3 | <i>Развитие физических качеств, необходимых волейболисту. Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударом, блокированию.</i> | 8 |
| 42 | 3 | <i>Развитие физических качеств, необходимых волейболисту. Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударом, блокированию.</i> | 2 |
| 43 | 4 | <i>Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям</i> | 8 |
| 44 | 4 | <i>Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям</i> | 2 |
| 45 | 4 | <i>Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям</i> | 2 |
| 46 | 5 | <i>Игра на укороченной площадке, совершенствование подач по номерам расстановки, двухсторонняя игра.</i> | 6 |
| 47 | 5 | <i>Игра на укороченной площадке, совершенствование подач по номерам расстановки, двухсторонняя игра.</i> | 4 |
| 48 | | <i>Зачет</i> | 2 |
| | | Итого 4 семестр | 64 |
| 49 | 1 | <i>ОФП</i> | 10 |
| 50 | 2 | <i>Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям.</i> | 6 |
| 51 | 2 | <i>Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям.</i> | 4 |
| 52 | 3 | <i>Развитие физических качеств, необходимых волейболисту. Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударом, блокированию.</i> | 4 |
| 53 | 3 | <i>Развитие физических качеств, необходимых волейболисту. Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударом, блокированию.</i> | 4 |
| 54 | 3 | <i>Развитие физических качеств, необходимых волейболисту. Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударом, блокированию.</i> | 2 |
| 55 | 4 | <i>Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям</i> | 4 |
| 56 | 4 | <i>Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям</i> | 4 |
| 57 | 4 | <i>Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям</i> | 2 |
| 58 | 5 | <i>Игра на укороченной площадке, совершенствование подач по номерам расстановки, двухсторонняя игра.</i> | 4 |
| 59 | 5 | <i>Игра на укороченной площадке, совершенствование подач по номерам расстановки, двухсторонняя игра.</i> | 6 |
| 60 | | <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. – AdobeAcrobatReader. – 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. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / [Электронный ресурс] Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. – 219с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. – Режим доступа: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606)

2. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / [Электронный ресурс] И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. - ISBN 978-5-4475-5233-6. – Режим доступа: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912)

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 № 3В/20 от 01.06.2020 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 | Internet Explorer | Является компонентом операционной системы Microsoft Windows |
| | Яндекс.Браузер | Бесплатное ПО, https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ |

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Для проведения практических занятий используются компьютерный класс (ауд. № 1-319), оборудованный средствами оргтехники, программным обеспечением, персональными компьютерами, объединенными в сеть с выходом в Интернет.

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 |
|--|---|
| Учебные аудитории 1-317, 1-326: - 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») |
| Компьютерный класс (аудитория 1-319) | Учебная мебель, компьютеры (12) с выходом в сеть «Интернет», проектор, экран, лицензионное программное обеспечение |
| 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 |
| Спортивный комплекс: спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий | Спортивный инвентарь (мячи волейбольные, скакалки, маты) |