

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)

"Дошкольное образование", "Коррекционная педагогика"

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

г. Орск 2021

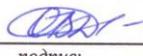
Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.Э.1.1 Волейбол» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры(ОГТИ)
наименование кафедры

протокол № 2 от "06" 10 2021г.

Заведующий кафедрой

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры(ОГТИ)
наименование кафедры



О.В. Даниленко
расшифровка подписи

Исполнители:

Доцент
должность



О.В. Морозов
расшифровка подписи

должность

подпись

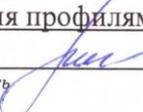
расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) «Дошкольное образование»
«Коррекционная педагогика»

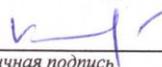
личная подпись



Т.В. Диль-Илларионова
расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

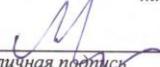
личная подпись



М.В. Камышанова
расшифровка подписи

Начальник ОИТ

личная подпись



М.В. Сапрыкин
расшифровка подписи

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

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 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 -определять и оценивать основные способы влияния физической нагрузки на организм;

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		<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. 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

№ 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
	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 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. 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>	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
15	2	<i>Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям.</i>	10

№ п/п	№ раздела	Тема	Кол-во часов
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
		Итого 2 семестр	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
		Итого 3 семестр	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
41	3	<i>Развитие физических качеств, необходимых волейболисту. Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударом, блокированию.</i>	8

№ п/п	№ раздела	Тема	Кол-во часов
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

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

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
------------------------------	--------------	-------------------------------------

Операционная система	Microsoft Windows	Подписка Open Value Subscription – Education Solutions (OVS-ES) по договору: № 8В/21 от 15.06.2021 г.
Офисный пакет	Microsoft Office	
Комплекс программ для создания тестов, организации онлайн тестирования и предоставления доступа к учебным материалам	SunRavWEBClass	Лицензионный сертификат от 12.02.2014 г., сетевой доступ через веб-браузер к корпоративному порталу http://sunrav.og-ti.ru/
Просмотр и печать файлов в формате PDF	AdobeReader	Бесплатное ПО, http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html
Интернет-браузер	Internet Explorer	Является компонентом операционной системы MicrosoftWindows
	Opera	Бесплатное ПО, http://www.opera.com/ru/terms
	Google Chrome	Бесплатное ПО, http://www.google.com/intl/ru/policies/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
1 -105 (Спортивный зал) открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий 462403, Оренбургская область, г. Орск, пр. Мира, дом № 15 «А»	Спортивный инвентарь (мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, маты, лыжи, теннисные ракетки, и др.)
1-318 Помещение для самостоятельной работы обучающихся 462403, Оренбургская область, г. Орск, пр. Мира, дом № 15 «А»	Аудиторная доска, учебная мебель (столы ученические, стулья ученические, компьютеры с выходом в сеть «Интернет»)