

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.8.1 Волейбол»

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование

(с двумя профилями подготовки)

(код и наименование направления подготовки)

Математика, Физика

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

г. Орск 2021

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

протокол № 10 от «02» июня 2021 г.

Заведующий кафедрой безопасности жизнедеятельности и физической культуры  
\_\_\_\_\_ Даниленко О.В.  
наименование кафедры      подпись      расшифровка подписи      дата

Исполнители:  
доцент \_\_\_\_\_ Морозов О.В.  
должность      подпись      расшифровка подписи      дата

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий кафедрой безопасности жизнедеятельности и физической культуры  
\_\_\_\_\_ Даниленко О.В.  
наименование кафедры      личная подпись      расшифровка подписи      дата

Председатель методической комиссии по направлению подготовки  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
\_\_\_\_\_ Абрамов С.М.  
наименование      личная подпись      расшифровка подписи      дата

Заведующий библиотекой \_\_\_\_\_ Камышанова М.В.  
личная подпись      расшифровка подписи      дата

Начальник ИКЦ \_\_\_\_\_ Сапрыкин М.В.  
личная подпись      расшифровка подписи      дата

© 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<br>УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте | <b><u>Знать:</u></b><br>– основные средства и методы физического воспитания<br><b><u>Уметь:</u></b><br>– подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств<br><b><u>Владеть:</u></b><br>– 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,<br>академических часов |              |              |              |              |            |
|----------------------------------|--------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
|                                  | 1 семестр                            | 2 семестр    | 3 семестр    | 4 семестр    | 5 семестр    | всего      |
| <b>Практические занятия (ПЗ)</b> | <b>70</b>                            | <b>70</b>    | <b>70</b>    | <b>64</b>    | <b>54</b>    | <b>328</b> |
| <b>Вид итогового контроля</b>    | <b>зачет</b>                         | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> |            |

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         | Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. | 10           |
| 3     | 3         | Развитие физических качеств, необходимых волейболисту.                                                                                       | 10           |
| 4     | 4         | Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию.                                                                 | 10           |
| 5     | 4         | Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям. Зачет.                                                   | 8            |
| 6     |           | <i>Зачет</i>                                                                                                                                 | 2            |
|       |           | <b><i>Итого 1 семестр</i></b>                                                                                                                | <b>70</b>    |
| 7     | 1         | <i>ОФП</i>                                                                                                                                   | 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.                                                          | 18           |
| 12    |           | <i>Зачет</i>                                                                                                                                 | 2            |
|       |           | <b><i>Итого 2 семестр</i></b>                                                                                                                | <b>70</b>    |
| 13    | 1         | <i>ОФП</i>                                                                                                                                   | 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    |           | <i>Зачет</i>                                                                                                                                 | 2            |
|       |           | <b><i>Итого 3 семестр</i></b>                                                                                                                | <b>70</b>    |
| 19    | 1         | <i>ОФП</i>                                                                                                                                   | 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    |           | <i>Зачет</i>                                                                                                                                 | 2            |
|       |           | <b><i>Итого 4 семестр</i></b>                                                                                                                | <b>64</b>    |
| 24    | 1         | <i>ОФП</i>                                                                                                                                   | 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           |

| № п/п | № раздела | Тема                                                                            | Кол-во часов |
|-------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 27    | 6         | Обучение основам организации соревнований, судейства.<br>Обучение жестам судьи. | 16           |
| 28    |           | <i>Зачет.</i>                                                                   | 2            |
|       |           | <b>Итого 5 семестр</b>                                                          | <b>54</b>    |
|       |           | <b>Итого:</b>                                                                   | <b>328</b>   |

## 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 професс. 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](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](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](http://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: № 3Д/19 от 10.06.2019 г.                   |
| Офисный пакет                | Microsoft Office  |                                                                                                                             |
| Интернет-браузер             | Google Chrome     | Бесплатное ПО,<br><a href="http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/">http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/</a> |
|                              | Яндекс.Браузер    | Бесплатное ПО,<br><a href="https://yandex.ru/legal/browser_agreement/">https://yandex.ru/legal/browser_agreement/</a>       |

#### 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<br>(448кв.м)    | 35 чел.                | 20 в/мячей<br>20 б/мячей<br>5 ф/мяча             |
| 2 | Спортзал корпуса № 2                    | 24x12 м<br>(288 кв. м) | 25 чел.                | 20 в/мячей<br>20 б/мячей<br>5 ф/мяча             |
| 5 | Лыжехранилище                           | 64 кв.м<br>(35 кв.м)   | 100-150 пар лыж        | магнитофон<br>1 единица,<br>спортивный инвентарь |
| 6 | Теннисная комната                       | 5x5 м<br>(25 кв.м.)    | 8 чел.                 | 2 теннисных стола                                |



**ЛИСТ**  
**согласования рабочей программы**

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
код и наименование

Профили: «Математика», «Физика»

Дисциплина: Б1.Д.В.Э.8.1\_Волейбол

Форма обучения: очная  
(очная, очно-заочная, заочная)

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры  
Кафедра физического воспитания  
наименование кафедры

протокол № 1 от "04" сентября 2019 г.

Ответственный исполнитель, заведующий кафедрой  
Кафедра физического воспитания О. В. Морозов  
наименование кафедры подпись расшифровка подписи

*Исполнители:*

Доцент кафедры ФВ О. В. Морозов  
должность подпись расшифровка подписи

**СОГЛАСОВАНО:**

Председатель методической комиссии по направлению подготовки  
44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки) С. М. Абрамов  
код наименование личная подпись расшифровка подписи

Заведующий библиотекой  
личная подпись расшифровка подписи

Начальник ИКЦ  
М. В. Сапрыкин  
личная подпись расшифровка подписи

Рабочая программа зарегистрирована в ИКЦ 44.03.05.МФ.56/09.2019  
учетный номер

Начальник ИКЦ  
М. В. Сапрыкин  
личная подпись расшифровка подписи