

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

**УТВЕРЖДАЮ**
Декан факультета прикладной биотехнологии и
инженерии

(подпись, расшифровка подписи) **Коротков В.Г.**
29 августа 2014 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В ДВ. 11.4 Волейбол»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ, СПЕЦИАЛИТЕТ

Форма обучения

Очная, заочная

Оренбург 2014

**Рабочая программа дисциплины «Б.1.В.ДВ.11.4 Волейбол
/сост.Т. М. Михеева, В.В. Баранов - Оренбург: ОГУ, 2014**

Рабочая программа предназначена студентам очной и заочной формы обучения всех направлений подготовки

© Михеева Т.М., 2014
© Баранов В.В., 2014
© ОГУ, 2014

Содержание

1 Цели и задачи освоения дисциплины-----	4
2 Место дисциплины в структуре образовательной программы-----	4
3 Требования к результатам обучения по дисциплине-----	5
4 Структура и содержание дисциплины-----	6
4.1 Структура дисциплины-----	6
4.2 Содержание разделов дисциплины-----	7
4.3 Практические занятия (семинары)-----	9
4.4 Заочная форма обучения - структура обучения-----	12
4.5 Практические занятия -----	13
5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины-----	15
5.1 Основная литература-----	15
5.2 Дополнительная литература-----	16
5.3 Периодические издания-----	16
5.4 Интернет-ресурсы-----	17
5.5 Методические указания к практическим занятиям (семинарам)-----	17
6 Материально-техническое обеспечение дисциплины-----	19
Лист согласования рабочей программы дисциплины-----	
Приложения:	
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине-----	21
Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины-----	22

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

Задачи:

1. Способствовать формированию личности будущего бакалавра, его общей и физической культуры, эрудиции.

2. Становление у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами волейбола.

3. Углубление потребностно-мотивационной сферы будущих бакалавров в направлении спортивного самосовершенствования.

4. Понимание роли физического воспитания в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

5. Формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

6. Овладение системой практических умений и навыков средствами волейбола обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности будущего бакалавра.

7. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части блока 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
- <u>Знать:</u> основные этапы развития и становления предмета; - методологические основы предмета «Физическая культура»; - теоретические и методические основы проведения «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы проведения индивидуальных занятий различной целевой направленности. - <u>Уметь:</u> обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для бакалавров различных направлений подготовки; - применять физические упражнения в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств; - применять знания ценностей физической культуры и способов овладения ими; организаторские навыки; формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного и рабочего дня; - находить эффективные средства и методы образовательно-воспитательной деятельности в процессе физической подготовки; - регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия; - творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. <u>Владеть:</u> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной 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).

Очная форма обучения:

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 дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Техника игры (волейбол)	38
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Техника игры (волейбол)	38
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Техника игры (волейбол)	38
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Техника игры (волейбол)	32
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	64

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Техника игры (волейбол)	12
3	Тактика игры (волейбол)	10
	Вид контроля (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, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Основной целевой задачей физической подготовки основного контингента студентов является общая физическая подготовка.

Именно с ориентацией на достижения минимально необходимого уровня основных двигательных качеств при общей физической подготовке в учебную программу для вузов по дисциплине «Физическая культура» были введены научно разработанные тесты и их оценка в очках.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства — уровня здоровья и всестороннего развития физических

способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни.

Раздел №2 Техника игры в волейбол

Особое место в технике игры занимают стойки и перемещения .

В технике нападения существует одна стойка - основная.

При выполнении приемов техники нападения игроку приходится перемещаться. Перемещения могут быть выполнены шагом или бегом в различных направлениях.

При выполнении нападающих ударов применяются прыжки толчком двумя ногами или одной ногой, с места или разбега.

Передачи являются одним из основных технических приемов в волейболе.

В зависимости от положения рук при выполнении передач различаются верхние и нижние передачи двумя и одной рукой.

Передачи могут быть различными по расстоянию и высоте. По расстоянию различаются короткие и длинные передачи, а по высоте - низкие, средние, высокие. Разновидностью выполнения верхней передачи является передача в прыжке, выполняется в без опорном положении, т.е. в прыжке.

Подача – это способ введения мяча в игру. В современном волейболе подача используется не только для начала игры, но и как мощное средство нападения. Поддачи бывают – нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.

Нападающий удар относится к сложным техническим приемам, сочетая временные и пространственные параметры разбега, прыжка и удара по мячу. Умение наносить нападающие удары правой и левой руками обогащают технический арсенал игрока, заметно расширяют его тактические возможности.

Раздел №3 Тактика игры в волейбол

Тактика игры – это умения и разумная организация всех действий игроков с целью выйти победителем в игре. Все действия игроков в волейболе делятся на две категории: защитные и нападающие действия. В соответствии с этим и тактика игры складывается из тактики нападения и тактики защиты. Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Тактика защиты и тактика нападения резко различаются на крайних полюсах: организация действий при приеме мяча от противника и завершающий нападающий удар с предшествующей ему второй передачей.

Тактика тесно связана с техникой. Тактические действия в нападении осуществляются посредством подач, передач и собственно нападающих ударов. Тактика подачи имеет основную задачу – ввести мяч в игру, предельно затрудняя его

приём и организацию последующих действий противников. Тактика передач. Основной задачей при выполнении передач для нападения является создание наиболее благоприятных условий для выполнения завершающего удара.

Обманы в волейболе чаще всего применяются в сочетании с подготовкой к нападающему удару или передачей для него. Обман выполняется на те места, которые оказались свободными или места, откуда игрок переместился с целью закрытия свободного места.

Тактика защиты состоит из чёткого взаимодействия игроков передней линии между собой (блокирование и страховка), игроков задней линии между собой и наконец, взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой.

Блокирование. Первым действием, которым команда начинает защищаться от нападающего удара противника, является блокирование. Блокирование может быть одиночным или групповым (двойным, тройным)

4.3 Практические занятия

№ занятия	№ раздела	семестр	Тема	Кол-во часов
1	1	1-5	Вводное занятие ОФП, техника безопасности	2
2	1	1-5	Обучение технике бега	4
3	1	1-5	Совершенствование технике бега	2
4	1	1-5	Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости	2
5	1	1-5	Контрольный норматив №1 кроссовый бег	2
6	1	1-5	Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости	6
7	1	1-5	Комплекс упражнений на воспитание силовой выносливости	6
8	1	1-5	Комплекс упражнений на восстановление	4
9	1	1-5	Контрольный норматив №2 бег на короткие дистанции	2
			Всего	30
			Всего часов ОФП	150
10		1	Вводное занятие по волейболу, техника безопасности	2
11	2	1	Техника волейбола	
12	2	1	Обучение технике перемещения игрока по площадке	4
13	2	1	Совершенствование технике перемещения игрока по площадке	4
14	2	1	Обучение технике стоек и перемещений	4
15	2	1	Обучение технике владения мячом	6
16	2	1	Совершенствование технике владения мячом	4
17	2	1	Контрольный норматив №3,4	2

№ занят ия	№ раздела	семестр	Тема	Кол-во часов
18	2	1	Обучение технике передачи двумя руками сверху	6
19	2	1	Совершенствование технике передач двумя руками сверху	4
20	2	1	Контрольный норматив №5,6	2
21	2	1	Зачет	2
			Всего за 1 семестр	40
22	2	2	Вводное занятие, техника безопасности	2
23	2	2	Обучение технике передачи двумя руками снизу.	4
24	2	2	Совершенствование техники передач двумя руками снизу.	4
25	2	2	Обучение технике нижней прямой подачи.	6
26	2	2	Совершенствование технике нижней прямой подачи	6
27	2	2	Техника верхней прямой подачи	6
28	2	2	Контрольный норматив №3,4	2
29	2	2	Совершенствование техники нижней прямой подачи	6
30	2	2	Контрольный норматив №5,6	2
31	2	2	Зачет	2
			Всего за 2 семестр	40
32	2	3	Вводное занятие, техника безопасности	2
33	2	3	Обучение технике приема мяча двумя руками сверху.	6
34	2	3	Совершенствование техники приема двумя руками сверху.	6
35	2	3	Техника игры.	4
36	2	3	Контрольный норматив №3,4	2
37	2	3	Обучение технике приема двумя руками сверху.	8
38	2	3	Совершенствование технике приема двумя руками сверху.	4
39	2	3	Контрольный норматив №5,6	2
40	2	3	Обучение технике приёма мяча двумя руками снизу.	8
41	2	3	Зачет	2
			Всего за 3 семестр	40
42	2	4	Вводное занятие, техника безопасности	2
43	2	4	Совершенствование техники приема двумя руками снизу.	4
44	2	4	Обучение технике блока.	6
45	2	4	Контрольный норматив №3,4	2
46	2	4	Совершенствование техники блока	6
47	2	4	Обучение технике приёма подач.	6
48	2	4	Совершенствование техники приема подач	4
49	2	4	Контрольный норматив №5,6	2
50	2	4	Зачет	2

№ занятия	№ раздела	семестр	Тема	Кол-во часов
			Всего за 4 семестр	64
51	2	5	Вводное занятие, техника безопасности	2
52	2	5	Обучение технике нападающего удара	4
53	2	5	Совершенствование техники нападающего удара	2
54	2	5	Контрольный норматив №3,4	2
	3	5	Тактика игры	
55	3	5	Тактика командного взаимодействия в нападении	6
56	3	5	Тактика командного взаимодействия в защите	4
57	3	5	Контрольный норматив №5,6	2
58	3	5	Зачет	2
			Всего за 5 семестр	24
			Итого волейбол	178
			Итого ОФП	150
			Всего	328

Заочная форма обучения

4.4 Структура дисциплины

Вид работы	Трудоемкость академических часов						
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	всего
Самостоятельная работа	54	54	54	54	54	54	324
Зачет						4	4
Итого	54	54	54	54	54	58	328
Вид итогового контроля						зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
2	Техника игры (волейбол)	24
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Техника игры (волейбол)	24
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Техника игры (волейбол)	24
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Техника игры (волейбол)	24
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Техника игры (волейбол)	24
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
-----------	-------------------------	----------------

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
3	Тактика игры (волейбол)	24
	Вид контроля (зачет)	4
	Итого:	58
	Всего:	328

4.5 Практические занятия

№ занят ия	№ раздела	семестр	Тема	Кол-во часов
1	1	1-6	Вводное занятие ОФП, техника безопасности	2
2	1	1-6	Обучение технике бега	4
3	1	1-6	Совершенствование технике бега	2
4	1	1-6	Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости	2
5	1	1-6	Контрольный норматив №1 кроссовый бег	2
6	1	1-6	Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости	6
7	1	1-6	Комплекс упражнений на воспитание силовой выносливости	6
8	1	1-6	Комплекс упражнений на восстановление	4
9	1	1-6	Контрольный норматив №2 бег на короткие дистанции	2
			Всего	30
			Всего часов ОФП	150
10	2	1	Вводное занятие по волейболу, техника безопасности, история возникновения волейбола	2
	2	1	Техника волейбола	
11	2	1	Техника перемещения игрока по площадке	4
12	2	1	Техника владения мячом	6
13	2	1	Контрольный норматив №3,4	2
14	2	1	Техника передачи двумя руками сверху	8
15	2	1	Контрольный норматив №5,6	2
			Всего за 1 семестр	24
16	2	2	Правила игры в волейбол	2
17	2	2	Техника передачи двумя руками снизу.	6
18	2	2	Техника нижней прямой подачи.	6
19	2	2	Техника верхней прямой подачи	6
20	2	2	Контрольный норматив №3,4	2

№ занятия	№ раздела	семестр	Тема	Кол-во часов
21	2	2	Контрольный норматив №5,6	2
			Всего за 2 семестр	24
22	2	3	Вводное занятие, техника безопасности, правила игры в волейбол.	2
23	2	3	Техника приема мяча двумя руками сверху.	6
24	2	3	Техника игры.	4
25	2	3	Контрольный норматив №3,4	2
26	2	3	Техника приема двумя руками сверху.	4
27	2	3	Контрольный норматив №5,6	2
28	2	3	Техника приёма мяча двумя руками снизу.	4
			Всего за 3 семестр	24
29	2	4	Правила игры в волейбол	2
30	2	4	Техника блока.	8
31	2	4	Контрольный норматив №3,4	2
32	2	4	Техника приёма подач.	10
33	2	4	Контрольный норматив №5,6	2
			Всего за 4 семестр	24
34	2	5	Судейство в волейболе	2
35	2	5	Техника нападающего удара	8
36	2	5	Совершенствование технике нападающего удара	2
37	2	5	Контрольный норматив №3,4	2
38	2	5	Контрольный норматив №5,6	2
39	2	5	Техника подач	8
			Всего за 5 семестр	24
	3	6	Тактика игры	
40	3	6	Тактика командного взаимодействия в нападении	6
41	3	6	Тактика командного взаимодействия в защите	4
42	3	6	Контрольный норматив №3,4	
43	3	6	Контрольный норматив №5,6	2
44	3	6	Специальное контрольное упражнение по волейболу №1, 2	2
45	3	6	Зачет	4
			Всего за 6 семестр	28
			Итого волейбол	148
			Итого ОФП	180
			Всего	328

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Баранов, В. В. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие / В. В. Баранов. - Оренбург : ГОУ ОГУ, 2009. - 290 с. - Библиогр.: с. 264-268. - Прил.: с. 269-289. - ISBN 978-5-7410-0875-1.

URL:http://artlib.osu.ru/site_new/components/com_treb/get_treb.php

2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М. : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

3. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

5.2 Дополнительная литература

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие для вузов / Ю. И. Евсеев.- 3-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. - 382 с. - (Высшее образование). - Прил.: с. 363-377. - ISBN 5-222-06798-X.

2. Ильинич, В. И Студенческий спорт и жизнь [Текст] : пособие для вузов / В. И. Ильинич. - М. : Аспект Пресс, 1995. - 144 с. - (Программа "Обновление гуманитарного образования в России") - ISBN 5-86318-107-9.

3. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни [Текст] : учеб. пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - Орск : Изд-во Орск. гуманит.-технол. ин-та, 2010. - 206 с. - Имеется электрон. версия. - Библиогр. : с. 206. - ISBN 978-5-8424-0503-9. Издание на др. носителе [Электронный ресурс]

5.3 Периодические издания

Журналы:

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
<http://www.teoriya.ru/>
2. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта
<http://www.sportpedagogy.org.ua/>
3. Адаптивная физическая культура
<http://www.afkonline.ru/>
4. Ученые записки университета им. п.ф. лесгафта
<http://lesgaft-notes.spb.ru/>
6. Вестник спортивной науки
<http://www.vniifk.ru/journal>
5. Культура физическая и здоровье
<http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/>
6. Физическое воспитание студентов
<http://www.sportedu.org.ua/>
7. Наука в олимпийском спорте
<http://sportnauka.org.ua/>
8. Физическое воспитание студентов творческих специальностей
http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/PhVSTS/texts.html
9. Физкультура и спорт
<http://www.fismag.ru/>

5.4 Интернет-ресурсы

Электронные научные ресурсы по физической культуре научной библиотеки Оренбургского государственного университета.

1. Интернет-ресурсы — Wikipedia
wiki.ciit.zp.ua/index.php/
2. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010.
www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php
3. Интернет-ресурсы для преподавателя физкультуры.
www.uforum.uz/showthread.phpt=3926
4. Рефераты по физкультуре и спорту.
www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html

5.5 Методические указания к практическим занятиям

1 Отдельные стимулирующие упражнения силового характера, выполняемые непосредственно перед основными упражнениями обеспечивают тонизирующий эффект.

2 В период развития выносливости у студентов необходимо придерживаться следующего:

- при выполнении упражнений обращать внимание на амплитуду движения и скорость выполнения, на время появления максимальных мышечных усилий;
- наибольший эффект достигается упражнениями с концентрацией внимания на взрывном характере проявления усилий;
- в прыжковых упражнениях число повторений в одном подходе не должно превышать: 20-25 раз с преодолением собственного веса; 10-15 раз в упражнениях с применением малых отягощений;
- нецелесообразно выполнять прыжковые упражнения в состоянии утомления, так как возникает замедление выполняемых движений;
- чередовать прыжковые упражнения с силовыми упражнениями, легким бегом и упражнениями на расслабление.

3 Величина внешнего отягощения, используемого для развития прыгучести не должна превышать 30 – 40% от индивидуального максимального отягощения.

4 В использовании ударного метода развития «взрывной» силы ног нужно выполнять прыжки в глубину (например, с возвышения высотой 30-70 см) с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину.

5 В выполнении бега со старта с опорой на одну руку выполняем выход со старта в наклоне; согнутое колено маховой ноги движется вперед-вверх; движения рук согласованы с движением ног.

6 Подбор тренировочных упражнений во многом зависит от исходного уровня физической подготовленности. Если студент не может подтянуться и одного раза, учиться подтягиванию следует вначале в облегченных условиях - в висе лежа на низкой перекладине. По мере роста показателя в этом упражнении увеличивать нагрузку можно за счет дополнительного отягощения, например, пояса со свинцовыми вкладышами. Далее с помощью партнера следует начинать подтягивания на высокой перекладине. Когда занимающемуся удастся подтянуться самостоятельно 1-3 раза, можно усложнять упражнения (подтягивание в висе хватом сверху (большими пальцами внутрь); хватом снизу (большими пальцами наружу); в разном хвате (одна рука хватом сверху, другая - снизу); на кончиках пальцев; в узком и широком хватах; с промежуточной остановкой на 5-6 сек. при угле сгибания в локтевых суставах 90°).

7 Во время подтягивания в висе лежа на низкой перекладине которое выполняется до касания грудью перекладины, туловище и ноги выпрямлены, носки оттянуты, голова держится прямо. Ноги должны быть в упоре. Наиболее экономично подтягивание при хвате рук чуть шире плеч. Опускание в исходное поло-

жение после подтягивания должно выполняться спокойно. Дыхание не задерживается.

8 Во время поднимания ног в висе на перекладине, которое выполняется силой (без маха) до касания перекладины, ноги выпрямлены, носки оттянуты, голова держится прямо. Опускание в вис (в исходное положение) должно выполняться спокойно. Дыхание не задерживается.

9 При выполнении указанных силовых упражнений также следует ориентироваться на методы максимальных, повторных, динамических и статических усилий. Силовые качества, развиваемые с помощью рассмотренных силовых упражнений, положительно влияют на результаты в других контрольных нормативах.

10 Во время выполнения упражнения, поднимания туловища из положения лежа на спине голова держится прямо, локти в стороны, дыхание ритмично. Повторения должны выполняться не быстро, с фиксацией всех фаз. Стопы не отрываются от опоры.

11 В упражнении сгибания-разгибания рук в упоре на брусьях движения выполняется не быстро с фиксацией конечных точек. Руки сгибать до уровня, когда плечо опускается ниже горизонта (между предплечьем и плечом менее 90 град.). Во время выполнения упражнения локти не расходятся в стороны, они должны отводиться назад вдоль туловища. На сгибании выполнять выдох, на разгибании – вдох.

12 Во время выполнения упражнения сгибания-разгибания рук в упоре о скамейку держите корпус ровно и сохраняйте спину прямой. Руки располагаются на ширине плеч или чуть шире. При сгибании рук выполните выдох, при разгибании – вдох.

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине физическая культура.

Спортивная база вуза

Стадион «Прогресс» с пропускной способностью - 510 чел./час:

1. Две хоккейные площадки площадью - $25 \times 30 = 1250 \text{ м}^2$ (2500 м^2)
2. Две волейбольные площадки площадью - $9 \times 18 = 162 \text{ м}^2$ (324 м^2)
3. Футбольное поле запасное - $80 \times 50 = 4000 \text{ м}^2$
4. Футбольное поле - $60 \times 110 = 6600 \text{ м}^2$
5. Беговая дорожка - $6 \times 400 = 2400 \text{ м}^2$
6. Баскетбольная площадка - $28 \times 15 = 420 \text{ м}^2$
7. Гимнастический городок - $10 \times 20 = 200 \text{ м}^2$
8. Сектор для метания - $20 \times 100 = 2000 \text{ м}^2$
9. Сектор для прыжков - $5 \times 30 = 150 \text{ м}^2$

10. Лыжная база – $10 \times 10 = 100 \text{ м}^2$

Учебно-спортивный комплекс «Пингвин» » с пропускной способностью - 200 чел./час:

1. Бассейн - $50 \times 17 = 850 \text{ м}^2$

2. Спортивный зал для игровых видов спорта - $18 \times 36 = 600 \text{ м}^2$

3. Зал дзюдо - $20 \times 12 = 240 \text{ м}^2$

4. Зал сухого плавания - $6 \times 10 = 60 \text{ м}^2$

5. Зал тяжелой атлетики - $6 \times 20 = 120 \text{ м}^2$

6. Зал аэробики - $6 \times 16 = 96 \text{ м}^2$

ДЮТ «Прогресс» с пропускной способностью - 60 чел./час:

1. Площадка для гонок на картинге - $30 \times 70 = 2100 \text{ м}^2$

2. Авиамодельная лаборатория - $6 \times 13 = 78 \text{ м}^2$

3. Площадка для авиамodelьного спорта - 100 м^2

4. Открытый бассейн для судомodelьного спорта - $5 \times 20 = 100 \text{ м}^2$

Физкультурно-оздоровительный зал с пропускной способностью - 60 чел./час:

1. Спортивный зал для игровых видов спорта - $42 \times 24 = 1008 \text{ м}^2$

2. Тренажерный зал - $5 \times 30 = 150 \text{ м}^2$

Спортивный зал учебного корпуса № 3 (уч. корпус № 3) - $18 \times 30 = 540 \text{ м}^2$ с пропускной способностью - 40 чел./час:

Спортивный зал учебного корпуса № 2 (уч. корпус № 2) - $15 \times 18 = 450 \text{ м}^2$ с пропускной способностью - 30 чел./час:

Универсальная площадка с синтетическим покрытием (перед общежитием № 3) - $25 \times 25 = 625 \text{ м}^2$

Универсальная площадка с синтетическим покрытием (перед общежитием № 7) - $25 \times 60 = 1500 \text{ м}^2$

Баскетбольная площадка с синтетическим покрытием (рядом с общежитием № 8) - $18 \times 30 = 540 \text{ м}^2$

Тренажерный зал в общежитии № 7 площадь - 120 м^2

Общая площадь используемых помещений для учебного процесса составляет **27971 м²** (пропускная способность - 1080 чел./час)

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации
Тесты, определяющие уровень физической подготовленности студентов

Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
	Баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую выносливость: Бег – 100м (сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13.8	14,0	14,3	14,6
Тест на силов. подгот.: Поднимание туловища из положения «лежа на спине», руки за голову, ноги закреплены (кол. раз) Подтягив. на перекладине (кол-во раз), вес до 85кг. Более 85кг.	60	50	40	30	20					
						15	12	9	7	5
						12	9	6	3	1

Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90см.), (кол-во раз) Сгибание и разги- бание рук в упоре на брусках; на скамейке. (кол-во раз) Поднимание, в висе, ног до кас- ания перекладины (кол-во раз)	20	16	10	6	4					
	15	12	9	6	4	15	12	9	7	5
						15	12	9	7	4
Тест на прыгучесть Прыжки в длину с места (см).	190	180	170	160	150	250	240	230	223	215
Тест на общую вы- носливость: Бег2000м (мин.,с.) Вес до 70кг более 70кг. Бег3000м (мин., с.) Вес до 85кг. более85кг.	10,15 10,35	10,50 11,20	11,15 11,35	11,50 12,40	12,10 13,15					
						12,00 12,30	12,35 13,10	13,10 13,50	13,50 14,40	14,30 15,30

Контрольные упражнения по волейболу

Упражнение №1 – Верхняя передача

Выполнение верхней передачи над собой:

15 передач – 5 баллов;
12 передач – 4 балла;
9 передач – 3 балла;
6 передач – 2 балла;
3 передачи – 1 балл.

Упражнение №2 – Подача мяча

Подача мяча выполняется любым видом по выбору.

Подача выполняется в зоны 1, 6, 5. (три попытки);

Выполнение подачи во все указанные зоны – 5 баллов (с первой попытки);

Не выполнение подачи в одну из указанных зон - 4 балла (с первой попытки);

Не выполнение подачи в одну из указанных зон - 3 балла (с двух попыток);

Не выполнение подачи в две из указанных зон - 2 балла (с двух попыток);

Не выполнение подачи в две из указанных зон - 1 балл (с трех попыток)

Не выполнение подачи в три из указанных зон - 0 баллов (с трех попыток).

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования [Электронный ресурс]: приказ Минобразования России от 01.12.99 № 1025 // Российское образование. Федеральный образовательный портал. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/>. – 09.10.2007.

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс]: федер. закон Российской Федерации от 29 апреля 1999 № 80-ФЗ // Российское образование. Федеральный образовательный портал. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/>. – 09.10.2007.

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учебное пособие для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов.- 5-е изд., стер. - Москва : Академия, 2007. - 480 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - Библиогр.: с. 472-473. - ISBN 978-5-7695-3913-8.

4. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебник для студентов вузов / В.И. Ильинич. - М. : Гардарики, 2001. - 448 с.
5. Королева, М.С. Специальная физическая подготовка волейболистов в вузе: методические указания / Королева М.С. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2004. – 22 с.
6. Королева, М.С. Совершенствование техники передачи мяча в волейболе: методические указания / Королева М.С. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2006. – 46 с.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Изд-во Фис, 1991. - 543 с.

ЛИСТ
согласования рабочей программы

Направление подготовки: все направления подготовки
код и наименование

Профиль: Общий профиль

Дисциплина: Б.1.В.ДВ. 11.4 Волейбол

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

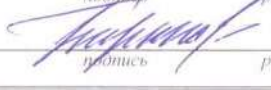
Год набора 2014 – 15г

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры
Кафедра физического воспитания
наименование кафедры

протокол № 1 от 29 августа 2014г.

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

Исполнители:

<u>доцент</u> должность		<u>Михеева Т.М.</u> расшифровка подписи
<u>профессор</u> должность		<u>Баранов В.В.</u> расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки
 Истомина Т.В.
личная подпись расшифровка подписи

Начальник отдела информационных образовательных технологий ЦИТ
 Дырдина Е.В.
личная подпись расшифровка подписи