

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета прикладной биотехнологии и  
инженерии

Коротков В.Г.

(подпись, расшифровка подписи)

29 августа 2016 г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В ДВ. 11.4 Волейбол»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ, СПЕЦИАЛИТЕТ

Направление подготовки

Все направления подготовки  
(код и наименование направления подготовки)

Все

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавриат, специалитет

Форма обучения

Очная

Оренбург 2016

**Рабочая программа дисциплины «Б.1.В.ДВ.11.4 Волейбол  
/сост. В.В. Баранов, С.П. Павлов - Оренбург: ОГУ, 2016**

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

© Баранов В.В., 2016  
© Павлов С.П., 2016  
© ОГУ, 2016

## 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)-----	8
4.4 Заочная форма обучения - структура обучения-----	10
4.5 Практические занятия -----	11
5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины-----	13
5.1 Основная литература-----	13
5.2 Дополнительная литература-----	13
5.3 Периодические издания-----	14
5.4 Интернет-ресурсы-----	14
5.5 Методические указания к практическим занятиям (семинарам)-----	14
6 Материально-техническое обеспечение дисциплины-----	16
Лист согласования рабочей программы дисциплины-----	18
Приложения:	
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине-----	
Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины-----	

## **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
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Знать:</b> основные этапы развития и становления предмета;</li> <li>- методологические основы предмета «Физическая культура»;</li> <li>- теоретические и методические основы проведения «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы проведения индивидуальных занятий различной целевой направленности.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Уметь:</b> обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для бакалавров различных направлений подготовки;               <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять физические упражнения в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств;</li> <li>- применять знания ценностей физической культуры и способов овладения ими; организаторские навыки; формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного и рабочего дня;</li> <li>- находить эффективные средства и методы образовательно-воспитательной деятельности в процессе физической подготовки;</li> <li>- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия;</li> <li>- творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</li> </ul> </li> <li>- <b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</li> </ul>	<p>ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

## 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	<b>328</b>
Вид итогового контроля	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

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

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

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

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

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

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

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

## Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Техника игры (волейбол)	10
3	Тактика игры (волейбол)	12
	Вид контроля (зачет)	2
	<b>Итого:</b>	54
	<b>Всего:</b>	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 достижение 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
			<b>Всего</b>	<b>30</b>
			<b>Всего часов ОФП</b>	<b>150</b>
10		1	Вводное занятие по волейболу, техника безопасности	2



№ занятия	№ раздела	семестр	Тема	Кол-во часов
11	2	1	<b>Техника волейбола</b>	
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	2
15	2	1	Обучение технике владения мячом	6
16	2	1	Совершенствование технике владения мячом	6
17	2	1	Контрольный норматив №3,4	2
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
			<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>40</b>
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.	6
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	4
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
			<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>40</b>
32	2	3	Вводное занятие, техника безопасности	2
33	2	3	Обучение технике приема мяча двумя руками сверху.	4
34	2	3	Совершенствование техники приема двумя руками сверху.	6
35	2	3	Техника игры.	6
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
			<b>Всего за 3 семестр</b>	<b>40</b>
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.	4
48	2	4	Совершенствование техники приема подач	6
49	2	4	Контрольный норматив №5,6	2
50	2	4	Зачет	2
			<b>Всего за 4 семестр</b>	<b>64</b>
51	2	5	Вводное занятие, техника безопасности	2
52	2	5	Обучение технике нападающего удара	4
53	2	5	Совершенствование технике нападающего удара	2

№ занятия	№ раздела	семестр	Тема	Кол-во часов
54	2	5	Контрольный норматив №3,4	2
	3	5	<b>Тактика игры</b>	
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
			<b>Всего за 5 семестр</b>	<b>24</b>
			<b>Итого волейбол</b>	<b>178</b>
			<b>Итого ОФП</b>	<b>150</b>
			<b>Всего</b>	<b>328</b>

### Заочная форма обучения

#### 4.4 Структура дисциплины

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

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

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

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

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

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

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

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

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

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

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

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

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

#### 4.5 Практические занятия

№ занятия	№ 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

№ занятия	№ раздела	семестр	Тема	Кол-во часов
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
			<b>Всего</b>	<b>30</b>
			<b>Всего часов ОФП</b>	<b>150</b>
10	2	1	Вводное занятие по волейболу, техника безопасности, история возникновения волейбола	2
	2	1	<b>Техника волейбола</b>	
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
			<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>24</b>
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
21	2	2	Контрольный норматив №5,6	2
			<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>24</b>
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
			<b>Всего за 3 семестр</b>	<b>24</b>
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
			<b>Всего за 4 семестр</b>	<b>24</b>
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
			<b>Всего за 5 семестр</b>	<b>24</b>
	3	6	<b>Тактика игры</b>	
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

№ занятия	№ раздела	семестр	Тема	Кол-во часов
44	3	6	Специальное контрольное упражнение по волейболу №1, 2	2
45	3	6	Зачет	4
			<b>Всего за 6 семестр</b>	<b>28</b>
			<b>Итого волейбол</b>	<b>148</b>
			<b>Итого ОФП</b>	<b>180</b>
			<b>Всего</b>	<b>328</b>

## 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](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. Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. - М. : Спорт, 2016. - 456 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906734-7-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>

### 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]

4. Марков, К.К. Техника современного волейбола : монография / К.К. Марков ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2013. - 220 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7638-2841-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364063>

### 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/>

#### 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/](http://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](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php)
3. Интернет-ресурсы для преподавателя физкультуры.  
[www.uforum.uz/showthread.phpt=3926](http://www.uforum.uz/showthread.phpt=3926)
4. Рефераты по физкультуре и спорту.  
[www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html](http://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.

5В 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 положение 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.

12Во время выполнения упражнения сгибания-разгибания рук в упоре о скамейкудержите 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 -  $25 \times 30 = 1250 \text{ м}^2$  ( $2500 \text{ м}^2$ )
2. Две волейбольные площадки площадью -  $9 \times 18 = 162 \text{ м}^2$  ( $324 \text{ м}^2$ )
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 -  $100 \text{ м}^2$
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 -  $120 \text{ м}^2$

**Общая площадь** используемых помещений для учебного процесса составляет **27971 м<sup>2</sup>** (пропускная способность - 1080 чел./час)



## 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 Минобрнауки 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 2016г

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры  
Кафедра физического воспитания  
наименование кафедры

протокол № 1 от 26 августа 2016г.

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

*Исполнители:*  
профессор  Баранов В.В.  
должность подпись расшифровка подписи

ст. преподаватель  Павлов С.П.  
должность подпись расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:  
Заведующий отделом комплектования научной библиотеки  
 Н.Н. Трушина  
личная подпись расшифровка подписи

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