

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)

02 сентября 2017 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

**Рабочая программа дисциплины «Б.1.В.ДВ.11.4 Волейбол
/сост. В.В. Баранов, С.П. Павлов - Оренбург: ОГУ, 2017**

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

© Баранов В.В., 2017
© Павлов С.П., 2017
© ОГУ, 2017

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"> - Знать: 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. <ul style="list-style-type: none"> - Уметь: обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для бакалавров различных направлений подготовки; <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | <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 | 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) | 10 |
| 3 | Тактика игры (волейбол) | 12 |
| | 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 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 |
| | | | Всего | 30 |
| | | | Всего часов ОФП | 150 |
| 10 | | 1 | Вводное занятие по волейболу, техника безопасности | 2 |

| № занятия | № раздела | семестр | Тема | Кол-во часов |
|-----------|-----------|---------|--|--------------|
| 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 | 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 | 4 |
| 19 | 2 | 1 | Совершенствование технике передач двумя руками сверху | 6 |
| 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. | 8 |
| 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 |
| | | | Всего за 2 семестр | 40 |
| 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. | 6 |
| 38 | 2 | 3 | Совершенствование технике приема двумя руками сверху. | 6 |
| 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. | 4 |
| 48 | 2 | 4 | Совершенствование техники приема подач | 6 |
| 49 | 2 | 4 | Контрольный норматив №5,6 | 2 |
| 50 | 2 | 4 | Зачет | 2 |
| | | | 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 технике нападающего удара | 2 |

| № занятия | № раздела | семестр | Тема | Кол-во часов |
|-----------|-----------|---------|---|--------------|
| 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 | | | | | | всего |
|------------------------|----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр | |
| 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 |
| 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 |
|-----------|-------------------------|-------------|
| 1 | ОФП | 30 |
| 3 | Тактика игры (волейбол) | 24 |
| | Вид контроля (зачет) | 4 |
| | Итого: | 58 |
| | Всего: | 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 |
| | | | 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 |
| 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 |

| № занятия | № раздела | семестр | Тема | Кол-во часов |
|-----------|-----------|---------|---|--------------|
| 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. Губа, В.П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе : учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. - М. : Советский спорт, 2009. - 162 с. - ISBN 978-5-9718-0378-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210477>

3. 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>

4. 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. Волейбол : энциклопедия / Всероссийская федерация волейбола ; худож. А.Ю. Литвиненко ; авт.-сост. В.Л. Свиридов. - М. : Спорт : Человек, 2016. - 624 с. : ил. - ISBN 978-5-906131-79-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454541>

2. 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.

3. 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.

4. 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. 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/
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 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.

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 авиамодельного спорта - 100 м^2
4. Открытый бассейн для судомодельного 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)

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 2017г

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры
Кафедра физического воспитания
наименование кафедры

протокол № 1 от 31 августа 2017г.

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
 Грицай Н.Н.
личная подпись расшифровка подписи

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