

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Оренбургский государственный университет»**

Кафедра физического воспитания

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

*«Б.1.В.ДВ.10.4 Волейбол»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

*15.03.01 Машиностроение*

(код и наименование направления подготовки)

Тип образовательной программы

*Программа академического бакалавриата*

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Очная*

Год набора 2018

1085866

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания

*наименование кафедры*

протокол № 6 « 23 » января 2018 г

Заведующий кафедрой

Кафедра физического воспитания

*наименование кафедры*

*подпись*



*расшифровка подписи*


В.В. Баранов

Исполнители:

профессор

*должность*

*подпись*



*расшифровка подписи*

В.В. Баранов

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

15.03.01 Машиностроение

*код наименование*

*личная подпись*



*расшифровка подписи*

Юршев В.И.

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

*личная подпись*



*расшифровка подписи*

Н.Н. Грицай

Уполномоченный по качеству факультета

*личная подпись*



*расшифровка подписи*

Т.М. Крахмалева

№ регистрации \_\_\_\_\_

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

**Целью** физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

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

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- 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)». Дисциплина «Волейбол», является компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, входит в число дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины». Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном Организацией.

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

### 3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<p><b><u>Знать:</u></b> основные этапы развития и становления предмета; методологические основы предмета; 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.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b> обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для студентов 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.</p> <p><b><u>Владеть:</u></b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	<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>	<b>70</b>

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>	<b>70</b>

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>	<b>70</b>

## 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). Достижения совершенства в избранной сфере деятельности или виде спорта. Комплексы общеразвивающих упражнений различной направленности, подвижные игры, игры с элементами спортивных игр, прикладные упражнения раздела гимнастика, комплексы упражнений направленных на развитие физических качеств, комплексы упражнений профессионально-прикладной направленности.*

#### Раздел № 2 Техника игры в волейбол

*Основные технические элементы волейбола: прием мяча, защитные действия, действия в нападении, особенности подачи (верхняя, нижняя, в прыжке).*

#### Раздел № 3 Тактика игры в волейбол

*Тактика защиты и тактика нападения. Связь тактики игры с технической подготовленностью игроков. Тактика передач. Блокирование. Виды командных действий.*

### 4.3 Практические занятия

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Вводное занятие ОФП, техника безопасности	2
2	1	Обучение технике бега	4
3	1	Совершенствование технике бега	2
4	1	Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости	2
5	1	Контрольный норматив №1 кроссовый бег	2
6	1	Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости	6
7	1	Комплекс упражнений на воспитание силовой выносливости	6
8	1	Комплекс упражнений на восстановление	4
9	1	Контрольный норматив №2 бег на короткие дистанции	2
		<b>Всего</b>	<b>30</b>
		<b>Всего часов ОФП</b>	<b>150</b>
10		Вводное занятие по волейболу, техника безопасности	2
11	2	<b>Техника волейбола</b>	
12	2	Обучение технике перемещения игрока по площадке	4
13	2	Совершенствование технике перемещения игрока по площадке	4
14	2	Обучение технике стоек и перемещений	2
15	2	Обучение технике владения мячом	6
16	2	Совершенствование технике владения мячом	6
17	2	Контрольный норматив №3,4	2
18	2	Обучение технике передачи двумя руками сверху	6
19	2	Совершенствование технике передач двумя руками сверху	4
20	2	Контрольный норматив №5,6	2
21	2	Зачет	2
		<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>40</b>
22	2	Вводное занятие, техника безопасности	2
23	2	Обучение технике передачи двумя руками снизу.	4
24	2	Совершенствование техники передач двумя руками снизу.	6
25	2	Обучение технике нижней прямой подачи.	6
26	2	Совершенствование технике нижней прямой подачи	6
27	2	Техника верхней прямой подачи	4
28	2	Контрольный норматив №3,4	2
29	2	Совершенствование техники нижней прямой подачи	6
30	2	Контрольный норматив №5,6	2
31	2	Зачет	2
		<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>40</b>
32	2	Вводное занятие, техника безопасности	2
33	2	Обучение технике приема мяча двумя руками сверху.	4
34	2	Совершенствование техники приема двумя руками сверху.	6

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
35	2	Техника игры.	6
36	2	Контрольный норматив №3,4	2
37	2	Обучение технике приема двумя руками сверху.	8
38	2	Совершенствование техники приема двумя руками сверху.	4
39	2	Контрольный норматив №5,6	2
40	2	Обучение технике приёма мяча двумя руками снизу.	8
41	2	Зачет	2
		<b>Всего за 3 семестр</b>	<b>40</b>
42	2	Вводное занятие, техника безопасности	2
43	2	Совершенствование техники приема двумя руками снизу.	4
44	2	Обучение технике блока.	6
45	2	Контрольный норматив №3,4	2
46	2	Совершенствование техники блока	6
47	2	Обучение технике приёма подач.	4
48	2	Совершенствование техники приема подач	6
49	2	Контрольный норматив №5,6	2
50	2	Зачет	2
		<b>Всего за 4 семестр</b>	<b>64</b>
51	2	Вводное занятие, техника безопасности	2
52	2	Обучение технике нападающего удара	4
53	2	Совершенствование техники нападающего удара	2
54	2	Контрольный норматив №3,4	2
	3	<b>Тактика игры</b>	
55	3	Тактика командного взаимодействия в нападении	6
56	3	Тактика командного взаимодействия в защите	4
57	3	Контрольный норматив №5,6	2
58	3	Зачет	2
		<b>Всего за 5 семестр</b>	<b>24</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.

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 ; [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 ; [Электронный ресурс]. -



## 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. гуманитар.-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 2018 г., изд. – Москва.

## 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)

## 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 -  $6 \times 16 = 96 \text{ м}^2$

**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) -  $25 \times 25 = 625 \text{ м}^2$

**Общая площадь** используемых помещений для учебного процесса составляет  $24.847 \text{ м}^2$  (пропускная способность - 840 чел./час)

