Минобрнауки России

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

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.5.4 Волейбол»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
45.03.01 Филология
(код и наименование направления подготовки)

Зарубежная филология (английский язык, второй иностранный язык, зарубежная литература)
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы
Программа академического бакалавриата

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Год набора 2016

1364162

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания
наименование кафедры

протокол № 6 от "22" января 2016 г.

Заведующий кафедрой
Кафедра физического воспитания _____ В.В. Баранов
наименование кафедры *подпись* *расшифровка подписи*

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

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по направлению подготовки

45.03.01 Филология _____ Е.В. Турлова
код наименование *личная подпись* *расшифровка подписи*

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки
_____ Н.Н. Грицай
личная подпись *расшифровка подписи*

Уполномоченный по качеству факультета
_____ Т.М. Крахмалева
личная подпись *расшифровка подписи*

№ регистрации _____

© Баранов В.В., 2016
© ОГУ, 2016

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: *Б.1.Б.11 Концепции современного естествознания*

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
<u>Знать:</u> 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 по волейболу. **<u>Уметь:</u>** 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 по волейболу 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 волейбола 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					
	1семестр	2семестр	3семестр	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, волейбол	68
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП, волейбол	68
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП, волейбол	68
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП, волейбол	62
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	64

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП, волейбол	52
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	54
	Всего:	328

4.2 Содержание разделов дисциплины

Разделы № 1 Общая физическая подготовка (ОФП), волейбол.

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.

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

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
10	1	Вводное занятие по волейболу, техника безопасности	2
11	1	Обучение технике перемещения игрока по площадке	4
12	1	Совершенствование техники перемещения игрока по площадке	4
13	1	Обучение техники стоек и перемещений	2
14	1	Обучение технике владения мячом	6
15	1	Совершенствование техники владения мячом	6
16	1	Контрольный норматив №3,4	2
17	1	Обучение технике передачи двумя руками сверху	6
18	1	Совершенствование технике передач двумя руками сверху	4
19	1	Контрольный норматив №5,6	2
20	1	Зачет	2
		Всего за 1 семестр	**70**
21	1	Вводное занятие, техника безопасности	2
22	1	ОФП. Обучение технике передачи двумя руками снизу.	14
23	1	ОФП. Совершенствование техники передач двумя руками снизу.	6
24	1	ОФП. Обучение технике нижней прямой подачи.	6
25	1	ОФП. Совершенствование техники нижней прямой подачи	6
26	1	ОФП. Техника верхней прямой подачи	14
27	1	Контрольный норматив №3,4	2
28	1	Совершенствование техники нижней прямой подачи	16
29	1	Контрольный норматив №5,6	2
30	1	Зачет	2
		Всего за 2 семестр	**70**
31	1	Вводное занятие, техника безопасности	2
32	1	ОФП. Обучение технике приема мяча двумя руками сверху.	14
33	1	ОФП. Совершенствование техники приема двумя руками сверху.	6
34	1	ОФП. Техника игры.	16
35	1	Контрольный норматив №3,4	2
36	1	ОФП. Обучение технике приема двумя руками сверху.	8

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
37	1	ОФП. Совершенствование техники приема двумя руками сверху.	14
38	1	Контрольный норматив №5,6	2
39	1	Обучение технике приёма мяча двумя руками снизу.	8
40	1	Зачет	2
		Всего за 3 семестр	**70**
41	1	Вводное занятие, техника безопасности	2
42	1	ОФП. Совершенствование техники приема двумя руками снизу.	4
43	1	ОФП. Обучение технике блока.	16
44	1	Контрольный норматив №3,4	2
45	1	ОФП. Совершенствование техники блока	6
46	1	ОФП. Обучение технике приёма подач.	14
47	1	ОФП. Совершенствование техники приема подач	16
48	1	Контрольный норматив №5,6	2
49	1	Зачет	2
		Всего за 4 семестр	**64**
50	1	Вводное занятие, техника безопасности	2
51	1	ОФП. Обучение технике нападающего удара	4
52	1	ОФП. Совершенствование техники нападающего удара	12
53	1	Контрольный норматив №3,4	2
54	1	ОФП. Тактика командного взаимодействия в нападении	16
55	1	ОФП. Тактика командного взаимодействия в защите	14
56	1	Контрольный норматив №5,6	2
57	1	Зачет	2
		Всего за 5 семестр	**54**
		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.

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]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&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 ; [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364063

5.3 Периодические издания

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка 2016г., изд.,- г. Москва

5.4 Интернет-ресурсы

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

1. https://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбол
2. Интернет-ресурсы — Wikipedia wiki.ciit.zp.ua/index.php/
3. Рефераты по физкультуре и спорту. www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1. Операционная система для рабочих станций Microsoft Windows;
2. Офисные приложения для рабочих станций Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access);
3. Бесплатное средство просмотра файлов PDF Adobe Reader;
4. Консультант Плюс [Электронный ресурс] : справочно-правовая система / Компания Консультант Плюс. – Электрон. дан. – Москва, [1992–2016]. – Режим доступа: в локальной сети ОГУ \\fileserver1\!CONSULT\cons.exe;
5. Гарант [Электронный ресурс] : справочно-правовая система / НПП Гарант-Сервис. – Электрон. дан. - Москва, [1990–2016]. – Режим доступа: \\fileserver1\GarantClient\garant.exe в локальной сети ОГУ;
6. Springer [Электронный ресурс] : база данных научных книг, журналов, справочных материалов / компания Springer Customer Service Center GmbH. – Режим доступа : https://link.springer.com/, в локальной сети ОГУ.

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивная база вуза

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

1. Две хоккейные площадки площадью - 25х30=1250 м^2 (2500 м^2)
2. Две волейбольные площадки площадью - 9х18=162 м^2 (324 м^2)
3. Футбольное поле запасное - 80х50=4000 м^2
4. Футбольное поле - 60х110=6600 м^2

5. Беговая дорожка - 6х400=2400 $м^2$
6. Баскетбольная площадка - 28х15=420 $м^2$
7. Гимнастический городок - 10х20=200 $м^2$
8. Сектор для метания - 20х100=2000 $м^2$
9. Сектор для прыжков - 5х30=150 $м^2$
10. Лыжная база – 10х10=100 $м^2$

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

1. Бассейн - 50х17=850 $м^2$
2. Спортивный зал для игровых видов спорта -18х36=600 $м^2$
3. Зал дзюдо - 20х12=240 $м^2$
4. Зал сухого плавания - 6х10=60 $м^2$
5. Зал тяжелой атлетики - 6х20=120 $м^2$
6. Зал аэробики - 6х16=96 $м^2$

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

1. Площадка для гонок на картинге - 30х70=2100 $м^2$
2. Авиамодельная лаборатория - 6х13=78 $м^2$
3. Площадка для авиамодельного спорта - 100 $м^2$
4. Открытый бассейн для судомодельного спорта - 5х20=100 $м^2$

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

1. Спортивный зал для игровых видов спорта - 42х24=1008 $м^2$
2. Тренажерный зал - 5х30=150 $м^2$

Спортивный зал учебного корпуса № 3 (уч. корпус № 3) - 18х30=540 $м^2$ с пропускной способностью - 40 чел./час**:**

Спортивный зал учебного корпуса № 2 (уч. корпус № 2) - 15х18=450 $м^2$ с пропускной способностью - 30 чел./час**:**

Универсальная площадка с синтетическим покрытием (перед общежитием № 3) - 25х25=625 $м^2$

Универсальная площадка с синтетическим покрытием (перед общежитием № 7) - 25х60=1500 $м^2$

Баскетбольная площадка с синтетическим покрытием (рядом с общежитием № 8) - 18х30=540 $м^2$

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

Общая площадь используемых помещений для учебного процесса составляет 27971 $м^2$ (пропускная способность - 1080 чел./час).

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащённое компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет», и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.