

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Оренбургский государственный университет»**

Кафедра физического воспитания

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ДИСЦИПЛИНЫ

*«Б.1.В.ДВ.11.4 Волейбол»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и  
биотехнологии

(код и наименование направления подготовки)

Машины и аппараты химических производств  
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год набора 2016

1370462

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

*наименование кафедры*

*подпись*

*расшифровка подписи*

В.В. Баранов

Исполнители:

Профессор

*должность*

*подпись*

*расшифровка подписи*

В.В. Баранов

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии

*код наименование*

*подпись*

*расшифровка подписи*

В.Ю. Полищук

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><br/>основные этапы развития и становления предмета;<br/>методологические основы предмета;<br/>теоретические и методические основы проведения «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов;<br/>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br/>способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br/>правила и способы проведения индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b><br/>обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для студентов различных направлений подготовки;<br/>применять физические упражнения в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств;<br/>применять знания ценностей физической культуры и способов овладения ими; организаторские навыки; формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного и рабочего дня;<br/>находить эффективные средства и методы образовательно-воспитательной деятельности в процессе физической подготовки;<br/>регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия;<br/>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><br/>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>           | 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). 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. 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 2017 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)