

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.2.4 Волейбол»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

45.03.02 Лингвистика

(код и наименование направления подготовки)

Перевод и переводоведение (французский язык, второй иностранный язык)
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год набора 2019

1379007

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания

наименование кафедры

протокол № 6 от "24" сентября 2019 г.

Заведующий кафедрой

Кафедра физического воспитания

наименование кафедры



подпись

В.В. Баранов

расшифровка подписи

Исполнители:

Доцент

должность



подпись

Т.М. Михеева

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

45.03.02 Лингвистика

код наименование



личная подпись

И.А. Солодилова

расшифровка подписи

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

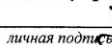


личная подпись

Н.Н. Грицай

расшифровка подписи

Уполномоченный по качеству факультета



личная подпись

Т.М. Крахмалева

расшифровка подписи

№ регистрации _____

© Михеева Т.М., 2019
© ОГУ, 2019

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности средствами волейбола.

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

Задачи:

1. Способствовать формированию личности студента, его общей и физической культуры, эрудиции.
2. Способствовать овладению системой практических умений и навыков средствами волейбола, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности студента.
3. Способствовать углублению потребностно-мотивационной сферы студентов в направлении спортивного самосовершенствования.
4. Формировать ценностные отношения к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
5. Способствовать пониманию роли физического воспитания в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности.
6. Содействовать становлению у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами волейбола.
7. Приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина, Элективные дисциплины по физической культуре «Волейбол» относится к вариативной части блока Б.1. «Дисциплины (модули)» в структуре ООП бакалавриата по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика и является дисциплиной по выбору.

Настоящая программа элективной дисциплины по физической культуре «Волейбол» составлена с учетом основополагающих, законодательных, конструктивных и программных документов определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в вузе. Элективная дисциплина по физической культуре «Волейбол» представлена, как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, реализуется в порядке установленном образовательной организацией. Является компонентом общей культуры, психофизического становления профессиональной подготовки студента в течении всего периода обучения. Элективная дисциплина «Волейбол» способствует формированию культуры здоровья студентов посредством интеграции валеологических, социо-культурных и прикладных ценностей базового курса дисциплины «Физическая культура».

Свои образовательные и развивающие функции элективная дисциплина по физической культуре «Волейбол» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще дидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

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
<p>Знать: основные этапы развития и становления предмета;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методологические основы физической культуры; - 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 и командных занятий по волейболу. <p>Уметь: обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для студентов различных направлений подготовки по волейболу;</p> <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. <p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности с использованием средств волейбола для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	<p>ОК-8 способностью применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования</p>
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы физической культуры; - 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 средствами волейбола; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать средства и методы физической культуры в режиме учебного и рабочего дня; - применять физические упражнения и средства волейбола способствующие становлению широкого круга двигательных умений 	<p>ОК-11 готовностью к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства; способностью критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства саморазвития</p>

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
и навыков, физических качеств; - применять знания ценностей физической культуры для сохранения здоровья и психической подготовки к профессиональной деятельности; - использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: - средствами и методами волейбола для постоянного саморазвития, повышения своей квалификации и мастерства; способностью критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства саморазвития	

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (328 академических часов).

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 разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая и специальная, технико- тактическая подготовка (волейбол).	68
2	Инструкторская практика	-
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая и специальная, технико- тактическая подготовка (волейбол).	64
2	Инструкторская практика	4
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая и специальная, технико-тактическая подготовка (волейбол).	62
2	Инструкторская практика	6
	Вид контроля (зачет)	2
	Общая и специальная подготовка	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая и специальная, технико- тактическая подготовка (волейбол).	56
2	Инструкторская практика	6
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	64

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая и специальная, технико- тактическая подготовка (волейбол).	44
2	Инструкторская практика	8
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	54
	Всего:	328

4.2 Содержание разделов дисциплины

Для Элективных дисциплин по физической культуре «Волейбол» в данном разделе предполагаются практические занятия с использованием различных средств физической культуры и различных видов спорта для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, уровня физической подготовленности для выполнения ими нормативов физической подготовленности и формирования физической культуры личности.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивных игр (волейбол).

Общие требования безопасности к проведению практических занятий. Требования безопасности перед началом, в основной части и после окончания занятия. Меры предупреждения спортивного травматизма. Оказание первичной помощи при травмах. Требования безопасности при аварийных ситуациях.

Раздел №1 Общая и специальная, технико- тактическая подготовка (волейбол).

Общая физическая подготовка (ОФП) способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Специальная физическая подготовка. Обучение специальным физическим упражнениям, направленным на освоение технических приемов и элементов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Процесс, направленный на овладение теоретическими знаниями, двигательными умениями, навыками и способностями преимущественно необходимыми в избранном виде спорта.

Техническая подготовка направлена на обучение и совершенствование рациональной техники выполнения двигательных действий в избранном виде спорта.

Тактическая подготовка направлена на овладение знаниями, умения и навыками и возможностью их эффективного использования в соревновательной деятельности. Тактическая подготовка базируется на практическом применении тактических элементов, приемов, путей, и вариантов в учебно-спортивной практике.

Раздел №2 Инструкторская практика

Данный раздел направлен на решение следующих задач:

1. Овладение принятой терминологии в избранном виде спорта;
- 2 Приобретение знаний и умений в проведении ОРУ для избранного вида спорта;
- 3 Овладение основными методами построения практического занятия в избранном виде спорта;
- 4 Приобретение навыков в организации и проведении спортивных соревнований по избранному виду спорта;
- 5 Знать основы методики формирования устойчивой мотивации в избранном виде спорта;
- 6 Подготовка студентов к роли помощника преподавателя в организации и судействе соревнований в избранном виде спорта.

4.3 Практические занятия

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах, направлен: на повышение уровня функциональных и двигательных способностей; формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности; на приобретение личного опыта для использования средств физической культуры и различных видов спорта, и формирования физической культуры личности, развития физических качеств и способностей.

Практический учебный материал разработан преподавателями кафедры физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей студентов. В основе реализации учебного материала лежит индивидуально- дифференцированный подход (материал разработан в зависимости от уровня физической подготовленности, функциональных нарушений в организме, вызванными временными или постоянными изменениями в состоянии здоровья).

Студенты, по медицинским показаниям, в каждом семестре готовят рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	I	Вводное занятие. Техника безопасности. Особенности занятий волейболом. Краткая историческая справка. Специально беговые упражнения. Воспитания выносливости бег 12 минут.	2

2-6	I	Разминка, ору. Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости. Обучение технике бега. Совершенствование технике бега. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Простые прыжки. Прыжки толчком двумя с места.	10
7-12	I	Обучение технике перемещения игрока по площадке, специально-беговые упражнения, игры – задания с элементами волейбола. Воспитание скоростной выносливости и ловкости.	12
13-17	I	Изучение комплекса разминки в спортивных играх – волейбол. Совершенствование техники перемещения игрока по площадке. Обучение технике стоек и перемещений и технике владения мячом. Подвижные игры с элементами волейбола. Воспитание физических качеств – ловкости. Метод повторного упражнения, игровой метод.	10
18-20	I	Общая и специальная подготовка. Особенности разминки перед началом занятия. ОРУ, специально беговые упражнения. Совершенствование технике владения мячом двумя руками сверху, перемещений. Ускорения, эстафеты с элементами волейбола. Совершенствование технике передач двумя сверху.	6
21-24	I	ОРУ, специально беговые упражнения. Воспитание физических качеств: ловкости и силы средствами игр, эстафет, игровых и физических упражнений. Упражнения в парах, совершенствование технике передач двумя сверху. Подвижные игры.	8
25-33	I	Общая и специальная подготовка. ОРУ, специально беговые упражнения. Совершенствование технике передач двумя руками сверху в игровой практике. Воспитание координационных способностей (простая реакция) средствами игр – заданий с элементами волейбола. Контроль двигательных умений и навыков: техника передачи двумя руками сверху (работа рук и ног, количество повторений).	18
34	I	Контроль двигательных умений и навыков: техника передачи двумя руками сверху. Сдача контрольных нормативов.	2
35		Зачет	2
		Всего за I семестр	70

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	I	Вводное занятие, инструктаж по охране труда, ознакомление с правилами поведения на занятиях. ОРУ, специально беговые упражнения.	2
2-5	I	Общая и специальная подготовка. Специальная разминка с мячами в парах. Совершенствование передачи двумя руками. Подвижные игры. Учебная игра в волейбол.	8
6-10	I- II	Общая и специальная подготовка. Обучение технике передачи двумя руками снизу, нижняя подача. Подвижные игры с элементами волейбола. Воспитание быстроты и ловкости	10

		средствами эстафет и игровых заданий. Соревновательный, игровой метод. метод повторного упражнения. Учебная игра, практика судейства.	
11-14	I	Специальная подготовка, техническая. ОРУ, специально беговые упражнения. Совершенствование технике перемещений, владения мячом двумя руками сверху и снизу. Ускорения, эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.	8
15-16	I	Специальная подготовка, техническая. Развитие координации. Подвижные игры с элементами волейбола. Воспитание физических качеств – ловкости. Метод повторного упражнения, игровой метод. Учебная игра.	4
17-22	I -II	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование технике владения мячом двумя руками сверху и снизу, перемещений. Обучение технике нижней прямой подачи. Ускорения, эстафеты с элементами волейбола. Воспитание координационных способностей, быстроты (простой реакции), ловкости средствами игр. Метод повторного упражнения, игровой метод Учебная игра, практика судейства.	12
23-29	I	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование технике нижней прямой подачи. Воспитание физических качеств: ловкости и силы средствами игр, эстафет, игровых и физических упражнений. Обучение техника верхней прямой подачи. Метод повторного и сопряженного упражнения и игровой метод. Контроль двигательных умений и навыков: техника нижней прямой подачи (количество раз). Учебная игра.	14
30-33	I	Специальная подготовка, техническая. Воспитание физических качеств ловкости и быстроты, игра. Метод повторного и сопряженного упражнения и игровой метод. Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи. Прыжки в длину с места. Контроль двигательных умений и навыков: техника нижней прямой подачи (количество раз).	8
34	I	Контроль двигательных умений и навыков. Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
35		Зачет	2
		Всего за II семестр	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	I	Вводное занятие. Техника безопасности. ОРУ, специально беговые упражнения.	2
2-8	I	Специальная подготовка, техническая. ОРУ, специально беговые упражнения. Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости. Совершенствование технике бега. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Простые прыжки. Прыжки толчком двумя в длину с места.	14

9-11	I	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование техники передач двумя руками снизу. Изучение нападающих ударов. Совершенствование нападающих ударов. Тактика защиты игроков задней линии между собой и взаимодействие игроков задней и передней линии между собой. Техника игры. Воспитание физических качеств ловкости (быстроты реакции).	6
12-14	I - II	Специальная подготовка, техническая. ОРУ, специально беговые упражнения. Тактика защиты игроков задней линии между собой и взаимодействие игроков задней и передней линии между собой. Техника игры. Игра с упрощенными правилами. Учебная игра, практика судейства.	6
15-20	I	Специальная подготовка, техническая. ОРУ, специально беговые упражнения. Нападающий удар с передачи партнера через сетку на точность (по зонам). Упражнения силового характера на мышцы спины и живота. Прыжковые упражнения, эстафеты с элементами л/атлетики, игры задания. Контроль двигательных умений и навыков: техника верхней прямой подачи (количество раз). Учебная игра.	12
21-30	I - II	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование технике приема мяча двумя руками сверху. Совершенствование нападающих ударов. Тактика защиты игроков задней линии между собой и взаимодействие игроков задней и передней линии между собой. Техника игры. Воспитание физических качеств ловкости (быстроты реакции). Учебная игра, практика судейства.	20
31-33	I - II	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование техники приема двумя руками снизу, сверху, тактика защиты задней и передней линии. Контроль двигательных умений и навыков: Нападающий удар с передачи партнера через сетку на точность (по зонам). Упражнения силового характера на мышцы спины и живота. Прыжковые упражнения, эстафеты с элементами л/атлетики, игры задания. Учебная игра, практика судейства.	6
34	I	Контроль двигательных умений и навыков. Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
35		Зачет	2
		Всего за III семестр	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	I	Вводное занятие, инструктаж по охране труда, ознакомление с правилами поведения на занятиях. ОРУ, специально беговые упражнения. Воспитание выносливости, упражнения на гибкость.	2
2-6	I	Специальная подготовка, техническая. ОРУ, специально беговые упражнения. Бег на короткие, средние, длинные дистанции. Прыжки простые, через скакалку, прогнувшись.	8

		Воспитание специальной выносливости. Упражнения на нестандартном оборудовании: из виса «подтягивание», поднимание ног до вертикали; из упора сгибание и разгибание рук, подъем ног до прямого угла. Учебная игра.	
5-10	I- II	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование техники приема двумя руками снизу, сверху, тактика защиты задней и передней линии. Совершенствование техники нападающего удара в игровых ситуациях. Выполнение упражнений и связок в парах, тройках Игра. Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости. Метод повторного упражнения, игровой и соревновательный. Учебная игра, практика судейства.	10
11-18	I- II	Специальная подготовка, техническая, упражнения на гибкость, специально беговые упражнения. Совершенствование техники приема двумя руками снизу, сверху, тактика защиты задней и передней линии. Совершенствование техники нападающего удара в игровых ситуациях. Обучение технике блока и техники приема передач. Воспитание силы и гибкости. Учебная игра, практика судейства.	14
19-28	I- II	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование техники приема двумя руками снизу, сверху, тактика защиты задней и передней линии. Совершенствование техники блока и технике приёма подач. Контроль двигательных умений и навыков: - нападающий удар с передачи партнера через сетку на точность (по зонам); - нападающий удар. Учебная игра, практика судейства.	16
29-30	I	ОРУ, специально беговые упражнения. Воспитание выносливости, упражнения на гибкость. Контроль физической подготовленности студента: выполнение норм «ГТО» бег 2000м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук из виса и из виса стоя. Спринтерский бег, бег по виражу.	10
31	I	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
32		Зачет	2
		Всего за IV семестр	64

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	I	Вводное занятие, инструктаж по охране труда, ознакомление с правилами поведения на занятиях. ОРУ, специально беговые упражнения.	2
2-6	I	Специальная подготовка, техническая. Обучение технике блока. Воспитание гибкости. Контроль физической подготовленности студента: выполнение норм «ГТО» бег 2000м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук из виса и из виса стоя. Бег на 100м, челночный бег. Учебная игра.	8
7-9	I- II	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование технике нападающего удара. Совершенствование техники	6

		блока и технике приёма подач. Тактика командного взаимодействия в нападении и в защите. Учебная игра, практика судейства.	
10-11	I	Специальная подготовка, техническая. Упражнения на гибкость, специально беговые упражнения. Совершенствование технических действий в парах, в тройках, через сетку, на месте. Тактика командного взаимодействия в защите и нападении. Учебная игра.	4
12-16	I- II	Совершенствование техники блока и технике приёма подач. Командные взаимодействия в защите. Совершенствование техники приема двумя руками снизу, сверху, тактика защиты задней и передней линии. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра, практика судейства.	10
17-21	I- II	Специально беговые упражнения, Игра «Удержи мяч», эстафеты с мячом. Совершенствование техники блока и технике приёма подач. Командные взаимодействия в нападении. Контроль двигательных умений и навыков: нападающий удар в зону 1 и 5; подача в зону 1 и 5. Учебная игра, практика судейства.	10
22-25	I- II	Совершенствование техники приема двумя руками снизу, сверху, тактика защиты задней и передней линии. Совершенствование техники нападающего удара. Выполнение упражнений и связок в парах, тройках Игра. Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты. Метод повторного упражнения и соревновательный. Учебная игра, практика судейства.	10
26	I	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
27		Зачет	2
		Всего за V семестр	54
		Итого	328

Особенности аттестации студентов, исходя из уровня физической подготовленности и состояния здоровья.

Для практических занятий физической культурой в соответствии с состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности, студенты распределяются: в основные; специально-медицинские; группы студентов освобожденных от занятий физической культурой. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья (на основании медицинских документов, переходят в специальную медицинскую группу), занимаются по индивидуальным заданиям преподавателя, сдают отчет по освоению и использованию собственно-оздоровительной программы и освобождаются от выполнения контрольных нормативов противопоказанных в соответствии с состоянием здоровья.

Студенты, освобождённые от практических занятий занимаются по индивидуальной программе, самостоятельно составляют комплексы упражнений разной направленности с учетом отклонений в состоянии здоровья, ведут дневник самоконтроля и в начале каждого семестра получают темы рефератов. В конце семестра проводится устный опрос данной категории студентов по выполненному реферату и ведением дневник самоконтроля, с предоставлением отчета в период промежуточной аттестации.

В качестве критериев результативности учебных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума. В соот-

ветствии с положением о текущем, рубежном контроле успеваемости и промежуточной аттестации от 06.06.17г. № 35-Д. Для получения зачета студенту необходимо получить 70% посещаемости учебных часов.

Регулярность посещения обязательных занятий; выполнения обязательных тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов; заданий по методико-практическому разделу и профессионально-прикладной физической подготовке разработанных с учетом специфики подготовки бакалавров и специалистов.

Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента через комплексную проверку теоретических знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Выполнение обучающимися нормативов ГТО в текущем семестре засчитывается в качестве промежуточной аттестации по дисциплине.

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 Зиамбетов, В. Ю. Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программам высшего образования по всем направлениям подготовки / В. Ю. Зиамбетов, С. И. Матвеева, Г. Б. Холодова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 0.91 Мб). - Оренбург : Университет, 2015. - 103 с. - Загл. с тит. экрана. - Adobe Acrobat Reader 5.0 - ISBN 978-5-7410-1340-3.. - № гос. регистрации 0321601036.

5.2 Дополнительная литература

1 Баранов, В. В. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность студентов в освоении физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки / В. В. Баранов, М. И. Кабышева; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 1.75 Мб). - Оренбург : ОГУ, 2012. - 214 с. - Загл. с тит. экрана. - Adobe Acrobat Reader 5.0

2 Гилязиева, С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по всем направлениям подготовки / С. Р. Гилязиева, Т. В. Нурматова, М. Р. Валетов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 11.07 Мб). - Оренбург : ОГУ, 2015. - 119 с. - Загл. с тит. экрана. - Adobe Acrobat Reader 6.0 - ISBN 978-5-7410-1284-0.

3 Шумилина, Н. С. Физическая культура в системе профессиональной подготовки бакалавра: теоретический аспект [Текст] : учебное пособие / Н. С. Шумилина, С. Р. Гилязиева, Г. Б. Холодова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. экон. ун-т им. Г. В. Плеханова", Оренбург. фил. РЭУ им. Г. В. Плеханова. - Оренбург : Университет, 2015. - 192 с. : ил.; 11.93 печ. л. - Библиогр.: с. 191. - ISBN 978-5-4417-0579-0.

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. Рефераты по физкультуре и спорту. www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html
2. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)

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

1. Операционная система Microsoft Windows.
2. Open Office/LibreOffice - свободный офисный пакет программ, включающий в себя текстовый и табличный редакторы, редактор презентаций и другие офисные приложения.
3. ГАРАНТ Платформа F1 [Электронный ресурс]: справочно-правовая система. / Разработчик ООО НПП «ГАРАНТ-Сервис», 119992, Москва, Воробьевы горы, МГУ, [1990–2019]. – Режим доступа в сети ОГУ для установки системы: [\\fileserv1\GarantClient\garant.exe](http://fileserv1\GarantClient\garant.exe)
4. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: электронное периодическое издание справочная правовая система. / Разработчик ЗАО «Консультант Плюс», [1992–2019]. – Режим доступа к системе в сети ОГУ для установки системы: [\\fileserv1\CONSULT\cons.exe](http://fileserv1\CONSULT\cons.exe)
5. Бесплатное средство просмотра файлов PDF Adobe Reader.

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

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 - $6 \times 16 = 96 \text{ м}^2$

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) - $25 \times 60 = 1500 \text{ м}^2$

Общая площадь используемых помещений для учебного процесса составляет 24874 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.

Приложения

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

В зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, исходного уровня физической и спортивной подготовленности, студенты могут планировать достижение различных результатов от контрольных тестов, к выполнению Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), до нормативов разрядной классификации.

Необходимо постоянно анализировать состояние организма по субъективным и объективным показателям самоконтроля. Существует необходимость установить оптимальные индивидуальные дозы физической активности для каждого, кто занимается самостоятельно какой-либо системой физических упражнений или видом спорта.

При дозировании физической нагрузки, регулировании интенсивности ее воздействия на организм необходимо учитывать следующие факторы:

- количество повторений упражнения (чем большее число повторений упражнений, тем больше нагрузка, и наоборот);
- амплитуда движений (с увеличением амплитуды нагрузка на организм возрастает);
- исходное положение, из которого выполняется упражнение, (чем больше мышц задействовано в выполнении упражнения, тем выше физическая нагрузка);
- темп выполнения упражнений может быть медленным, средним, быстрым.

В циклических упражнениях, большую нагрузку дает быстрый темп, в силовых упражнениях медленный темп и степень сложности упражнения. Сложные упражнения требуют усиленного внимания, что создает, значительную эмоциональную нагрузку и приводит к более быстрому утомлению. Мощность мышечной работы (количество работы в единицу времени) зависит от времени ее выполнения, развиваемой скорости и силы при движении. Интенсивность физической нагрузки может определяться по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

Методические указания к практическому разделу дисциплины **Физическая культура, элективный курс Волейбол.**

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 и бегом в медленном темпе, 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); в узком и широком хватах; с промежуточной остановкой на 5-6 сек. при прямом угле сгибания в локтевых суставах).

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 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 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 держать тело ровно и сохраняйте спину прямой. Руки располагаются на ширине плеч или чуть шире. При сгибании рук выполните выдох, при разгибании – вдох.

13 Во время подтягивания, которое выполняется до пересечения подбородком линии перекладины, туловище и ноги выпрямлены, носки оттянуты, голова держится прямо. Наиболее экономично подтягивание при хвате рук на ширине плеч. Опускание в вис (в исходное положение) после подтягивания должно выполняться спокойно. Дыхание не задерживается.

Рекомендуемый минимальный недельный двигательный объем занятий
физическими упражнениями

Таблица -1

Упражнения		Объем: (мин.); км.; кол/раз
Мужчины 18 – 24 лет		
1.	Утренняя гимнастика (мин.)	105-140
2.	Оздоровительный бег (км.) или ходьба на лыжах (км.)	15-17 22-24
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или сгибание рук в упоре лежа	70-85 120-140
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	140-160
5.	Оздоровительный бег (км.) или ходьба на лыжах (км.)	15-17 22-24
6.	Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
7.	Ускоренная ходьба (км.)	25-35
Женщины		
1.	Утренняя гимнастика (мин.)	105-140
2.	Оздоровительный бег (км.) / или ходьба на лыжах (км.)	12-14 / 16-18
3.	Прыжки на месте через скакалку (кол-во раз)	350
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, высота опоры 50 см. (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (110-120 см.)	210-220 85-95
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	100-120
6.	Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
7.	Ускоренная ходьба (км.)	20-30

Тематика рефератов для студентов, полностью освобожденных от учебных занятий (с медицинской справкой)

1 Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при выявленном заболевании (диагнозе).

2 Влияние заболевания на работоспособность и самочувствие человека.

3 Медицинские противопоказания для занятий физическими упражнениями при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (в соответствии с диагнозом).

4 Кинезиотерапия и средства физического воспитания, рекомендуемые при заболеваниях органов зрения или слуха (в соответствии с диагнозом).

5 Физиологическое обоснование и составление индивидуального комплекса физических упражнений.

6 Оздоровительная направленность аэробной физической нагрузки.

7 Значение нетрадиционных видов спорта в профилактике вторичных и сопутствующих заболеваний.

8 Технологии коррекции телосложения, физического развития.

9 Основные положения методики закаливания.

10 Использование методов самоконтроля, стандартов, функциональных проб в самостоятельных занятиях.

11 Методики определения профессионально значимых физических, психических качеств на основе профессиограммы специалиста.

Тематика рефератов для студентов, временно освобожденных от учебных занятий

1 Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

2 Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.

3 Витамины, их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.

4 Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

5 Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

6 Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.

7 Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

8 Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.

9 Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.

10 Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.

11 Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.

12 Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

13 Контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

14 Этапы обучения двигательным действиям.

Требования к написанию реферата

Для написания реферата необходимо соблюдать следующие требования:

- содержание реферата должно соответствовать теме;
- объем реферата составляет 12- 18 страниц текста;
- в содержании необходимо выделить свой материал;
- в тексте указать авторов;
- во введении определить цель, задачи реферата, указать актуальность работы;
- в конце параграфов сформулировать выводы;
- в заключении сформулировать выводы по содержанию реферата;
- подготовить эссе по теме реферата;
- оформить реферат в соответствии с требованиями написания курсовой работы (См. Стандарт ОГУ).

