Минобрнауки России

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

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.В.Э.5.4 Волейбол»

Уровень высшего образования

СПЕЦИАЛИТЕТ

Направление подготовки
10.05.01 Компьютерная безопасность
(код и наименование направления подготовки)

специализация №3 «Разработка защищенного программного обеспечения»
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация
Специалист по защите информации

Форма обучения
Очная

Год набора 2021

Рабочая программа дисциплины «*Б1.Д.В.Э.5.4 Волейбол*» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания
наименование кафедры

протокол № 3 от "05" февраля 2021г.

И.о. заведующего кафедрой
Кафедра физического воспитания _____ С.Ю. Соловых
наименование кафедры *подпись* *расшифровка подписи*

Исполнители:
Старший преподаватель _____ В.А. Гребенникова
должность *подпись* *расшифровка подписи*

_____
должность *подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по специальности
10.05.01 Компьютерная безопасность _____ И.В. Влацкая
код наименование *личная подпись* *расшифровка подписи*

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

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

№ регистрации _____

© Гребенникова В.А., 2021
© ОГУ, 2021

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 обучающегося, 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 обучающегося.
3. Способствовать углублению потребностно-мотивационной сферы обучающихся в направлении спортивного самосовершенствования.
4. Формировать ценностное 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

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Волейбол» относится к вариативной части блока 1 «Дисциплины (модули)» в структуре ООП бакалавриата по направлению подготовки 10.05.01 Компьютерная безопасность и является дисциплиной по выбору.

Настоящая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту «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 и спорту «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, социокультурных и прикладных ценностей базового курса дисциплины «Физическая культура».

Свои образовательные и развивающие функции элективная дисциплина по физической культуре и спорту «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: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте	**Знать:** УК-7-В-1: - требования безопасности при проведении занятий по физической культуре и волейболу; - обоснование оздоровительного значения физической культуры, волейбола и их важное место в общечеловеческой культуре; УК-7-В-2 - теоретико - методические основы физической культуры и рациональные способы профилактики утомления на рабочем месте. **Уметь:** УК-7-В-1: - выполнять основные двигательные действия физкультурно-спортивного направления и волейбола для поддержания должного уровня физической подготовленности к профессиональной деятельности личности. УК-7-В-2 - определять и оценивать основные способы влияния физической нагрузки на организм; - применять знания, умения и навыки для организации самостоятельных занятий по физической культуре и волейболу, с целью профилактики профессиональных заболеваний, и утомления на рабочем месте. **Владеть:** УК-7-В-1 - основными методами оценки физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности; - средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7-В-2. - основами саморегулирования состояния здоровья для профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.

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
	Итого:	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 элективной дисциплины по физической культуре и спорту «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, умениями 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 избоданному 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 (семинары)

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, освобожденные от практических занятий 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

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
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 средствами эстафет и игровых заданий. Соревновательный, игровой метод. метод повторного упражнения. Учебная игра, практика судейства.	10
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

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
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

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
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. 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.	8
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 упражне-	10

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		ний и связок в парах, тройках Игра. Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости. Метод повторного упражнения, игровой и соревновательный. Учебная игра, практика судейства.	
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 блока и технике приёма подач. Тактика командного взаимодействия в нападении и в защите. Учебная игра, практика судейства.	6
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	10

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		техники приема двумя руками снизу, сверху, тактика защиты задней и передней линии. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра, практика судейства.	
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 и спортом 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 соответствии с положением о текущем, рубежном контроле успеваемости и промежуточной аттестации от 06.06. 17г. № 35-Д.

Для получения зачета студенту необходимо:

1- регулярно посещать учебные занятия (не менее 70% посещаемости учебных часов);

2- обеспечить выполнение 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. Малютина, М. В. Физическая культура как средство оздоровления студенческой молодежи [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования для всех направлений подготовки и преподавателей / М. В. Малютина, О. В. Андронов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Челяб. гос. пед. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 1.32 Мб). - Челябинск: [Б. и.], 2016. - 127 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 6.0 - ISBN 978-5-91283-663-3

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. Матявина, 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. Удовиченко, Е. В. Волейбол в практике физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: методические рекомендации для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по всем направлениям подготовки / Е. В. Удовиченко, В. А. Гребенникова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Оренбург: ОГУ. - 2013. - 43 с

2. 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

3. Холодова, Г. Б. Беговые виды легкой атлетики в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программе высшего образования по всем направлениям подготовки / Г. Б. Холодова, Т. М. Михеева, В. Ю. Зиамбетов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Оренбург: ОГУ. - 2016. - 109 с- Загл. с тит. экрана.

5.3 Периодические издания

1. **Физическая культура: воспитание, образование, тренировка**: журнал. - Москва: Агентство "Роспечать", 2002-2013
2. **Теория и практика физической культуры**: журнал. - Москва: Агентство "Роспечать", 2002-2015.

5.4 Интернет-ресурсы

1. https://minsport.gov.ru/ – официальный сайт Министерства спорта РФ
2. www.edu.ru – федеральный порта «Российское образование»
3. http://www.youtube.com/ – общедоступный сайт с видеоконтентом разнообразного содержания, в том числе демонстрационными материалами по темам дисциплины.

4. https://znanium.com/ — это электронно-библиотечная система (ЭБС), в которой сформированы коллекции электронных версий книг, журналов, статей и пр., сгруппированных по тематическим и целевым признакам. В настоящее время ЭБС Znanium является информационным порталом, оказывающим платные услуги по предоставлению онлайн-доступа к большому фонду учебной и научной литературы, а также к ряду других сервисов, поддерживающих образовательные и научные процессы в учебных заведениях. Ресурс может также быть полезным для любого пользователя, нуждающегося в проверенной учебной и научной информации. Ресурс также обладает массивом информации в режиме Open Access (открытый доступ).

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Операционная система Microsoft Windows
2. Пакет настольных приложений Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access)
3. ГАРАНТ Платформа F1 [Электронный ресурс]: справочно-правовая система. / Разработчик ООО НПП «ГАРАНТ-Сервис», 119992, Москва, Воробьевы горы, МГУ, [1990–2020]. – Режим доступа в сети ОГУ для установки системы: \\fileserver1\GarantClient\garant.exe
4. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: электронное периодическое издание справочная правовая система. / Разработчик ЗАО «Консультант Плюс», [1992–2020]. – Режим доступа к системе в сети ОГУ для установки системы: \\fileserver1\!CONSULT\cons.exe
5. Zoom – платформа для организации аудио и видеоконференций
6. Microsoft Teams – корпоративная платформа, объединяющая в рабочем пространств чат, встречи, заметки и вложения
7. LMS Moodle [Электронный ресурс]: система управления курсами – URL: https://moodle.osu.ru/ — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивная база вуза
Стадион «Прогресс»

1. Две хоккейные площадки площадью
2. Две волейбольные площадки площадью
3. Футбольное поле запасное
4. Футбольное поле
5. Беговая дорожка
6. Баскетбольная площадка
7. Гимнастический городок
8. Сектор для метания
9. Сектор для прыжков
10. Лыжная база

Учебно-спортивный комплекс «Пингвин»:

1. Бассейн
2. Спортивный зал для игровых видов спорта
3. Зал дзюдо
4. Зал сухого плавания
5. Зал тяжелой атлетики

6. Зал аэробики

Физкультурно-оздоровительный зал:

1. Спортивный зал для игровых видов спорта
2. Тренажерный зал

Спортивный зал учебного корпуса № 3
Спортивный зал учебного корпуса № 2
Универсальная площадка с синтетическим покрытием (перед общежитием № 3)
Универсальная площадка с синтетическим покрытием (перед общежитием № 7)

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