

Минобрнауки России

Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра педагогического образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.11.3 Волейбол»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование
(код и наименование направления подготовки)

Иностранный язык (английский)

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Год набора 2017

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

педагогического образования

наименование кафедры

протокол № 7 от "2" 01 2017.

Первый заместитель директора по УР

наименование факультета

подпись

расшифровка подписи

Исполнители:

Старший преподаватель

должность

подпись

Шелякова О.В.

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

код наименование

личная подпись

Омельяненко Л.А.

расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

личная подпись

расшифровка подписи

© Шелякова О.В., 2017

© БГТИ (филиал) ОГУ, 2017

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины:

- создание условий, для формирования готовности поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность посредством волейбола.

Задачи:

- способствовать формированию специальных теоретических знаний основных средств, приемов и методов в области волейбола;
- способствовать формированию умений в использовании различных методов, приемов и средств в области волейбола;
- способствовать овладению системой практических умений и навыков использования приемов и средств волейбола;
- формирование способностей развития физических качеств посредством освоения техники и тактики игры в волейбол, обучение новым видам движений, обогащение двигательным опытом.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Б.1.Б.4 Безопасность жизнедеятельности*

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><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- основные теоретические и методические аспекты волейбола;- основные этапы истории развития волейбола в России;- основные принципы спортивной тренировки и методики обучения технико-тактическим действиям. <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- подбирать и применять методы и средства физической культуры в области волейбола для совершенствования основных физических качеств;- использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния при занятиях волейболом;- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия на занятиях волейболом. <p><u>Владеть:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- практическими навыками физических упражнений и методов в области волейбола, для поддержания высокого уровня физической подготовки обеспечивающего полноценную деятельность.	ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

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	6 семестр	всего
Самостоятельная работа:	54	54	54	54	54	58	328
Итого	54	54	54	54	54	58	328
Вид итогового контроля							

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел 1 Теоретические и методические аспекты. История Российского волейбола, организация и проведение соревнований по волейболу. Характеристика игры в волейбол. Классификация волейбола. Правила игры. Эволюция правил, развитие волейбольного движения и федераций по волейболу. Игра. Правила судейства. Положение о проведении соревнований. Игровая площадка. Сетки и стойки. Мячи. Участники игры. Игровой формат. Игровые действия. Судьи, их обязанности и официальные сигналы. Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Особенности проведения соревнований

Раздел 2 Методика обучения технике волейбола.

Стойки и перемещения волейболиста. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

Передача мяча сверху на месте и с перемещением. Техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки, на грудь. Прием нападающих ударов. Прием мяча от блока.

Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Поддача на точность. Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча.

Нападающий удар. Техника прямого нападающего удара на силу. Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища). Техника нападающего удара с имитацией передачи.

Техника блокирования: одиночное, групповое.

Раздел 3 Тактические действия в волейболе.

Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите. Командные тактические действия в защите.

Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями. Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего. Обучение командным действиям в нападении. Обучение командным действиям в защите. Учебная игра с заданием.

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1 Физическая культура и физическая подготовка : учебник [Электронный ресурс]. / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - Москва : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>.

2 Основы обучения технике игры в волейбол: учебное пособие / А.А. Гераськин, Б.П. Сокур, И.А. Рогов, Т.А. Колупаева; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2014. - 280 с. : схем., табл., ил. - Библиогр.: с. 274-276.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336072>

5.2 Дополнительная литература

1 Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 128-130. ; То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>

2 Марков, К. К. Техника современного волейбола [Электронный ресурс] : монография / К. К. Марков. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2013. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2841-2 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/492800>

3 Мезенцева, Н. В. Методика подготовки волейболисток групп спортивного совершенствования к соревнованиям [Электронный ресурс] : монография / Н. В. Мезенцева. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-7638-2522-0. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/442476>

5.3 Периодические издания

Здоровье населения и среда обитания: журнал. - Москва : ФБУЗ Федеральный центр гигиены и эпидемиологии, 2015-2017.

Физкультура и спорт: журнал. - Москва : Издательство Физкультура и спорт, 2015-2017.

Физиология человека : журнал. - Москва : Наука, 2015-2017.

5.4 Интернет-ресурсы

<https://www.fizkultურaisport.ru> – сайт Физкультура и спорт;

<https://www.gto.ru> – сайт ВФСК ГТО

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

- Microsoft Office 2007 (лицензия по договору № ПО/8-12 от 28.02.2012 г.);

- Веб-приложение «Универсальная система тестирования БГТИ»

- www.minsport.gov.ru – Министерство спорта РФ

- <http://www.infosport.ru/> - Спортивная Россия

- <http://window.edu.ru/> - единое окно доступа к образовательным ресурсам

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещение для самостоятельной работы оснащены комплектами учени-

ческой мебели, компьютерами с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ, электронным библиотечным системам.

Спортивный зал, спортивный инвентарь: маты, скакалки, стойка волейбольная, сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи набивные, гимнастическая стенка.

К рабочей программе прилагаются:

- Фонд оценочных средств для проведения аттестации обучающихся по дисциплине;
- Методические указания по освоению дисциплины.