

Минобрнауки России

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

Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

*«Б.1.В.ДВ.7.4 Волейбол»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

*40.03.01 Юриспруденция*

(код и наименование направления подготовки)

*Общий профиль*

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

*Программа академического бакалавриата*

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Заочная*

Год набора 2019

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

биоэкологии и техносферной безопасности

*наименование кафедры*

протокол № \_\_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Первый заместитель директора по УР

*наименование факультета*

*подпись*

Е.В. Фролова

*расшифровка подписи*

*Исполнители:*

Старший преподаватель

*должность*

*подпись*

О.В. Шелякова

*расшифровка подписи*

*должность*

*подпись*

*расшифровка подписи*

**СОГЛАСОВАНО:**

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

40.03.01 Юриспруденция

*код наименование*

*личная подпись*

*расшифровка подписи*

Заведующий библиотекой

Лопатина Т.А.

*личная подпись*

*расшифровка подписи*

© О.В. Шелякова, 2019

© БГТИ (филиал) ОГУ, 2019

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

### Цель освоения дисциплины:

- создание условий, для формирования способностей к самоорганизации и самообразованию, использовать методы и средства волейбола для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 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: *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>Знать:</b> - содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности в области волейбола.</p> <p><b>Уметь:</b> - планировать цели и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей в организации собственного процесса физической подготовки; - самостоятельно строить процесс самостоятельных занятий волейболом, с учетом, средств, личностных возможностей осуществления деятельности.</p> <p><b>Владеть:</b> - практическими навыками в организации процесса самообразования, способами планирования и организации, самоконтроля и самооценки деятельности в области волейбола.</p>	ОК-7 способность к самоорганизации и самообразованию
<p><b>Знать:</b> - основные теоретические понятия и содержание разделов волейбола; - основные понятия и содержание общей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания студентов; - основные понятия и содержание ОФК и спортивной подготовки.</p> <p><b>Уметь:</b> - подбирать и применять методы и средства волейбола для совершенствования основных физических качеств; - использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки фи-</p>	ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<p>зического состояния на самостоятельных занятиях;</p> <p>- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия на самостоятельных занятиях волейболом.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>- практическими навыками использования основных методов и средств волейбола 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).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов						
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>58</b>	<b>328</b>
<b>Контактная работа:</b>						<b>2,25</b>	<b>2,25</b>
Лекции (Л)						2	2
Промежуточная аттестация (зачет)						0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b> <i>Самоподготовка</i> - проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>55,75</b>	<b>325,75</b>
<b>Вид итогового контроля</b>						<b>зачет</b>	

### 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 со-

бой, 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. Подача 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. Учебные игры с заданием.

## **5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **5.1 Основная литература**

1 Физическая культура: учебник [Электронный ресурс]. / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>.

2 Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник [Электронный ресурс]. / С.П. Евсеев. - Москва.: Спорт, 2016. - 616 с. : - ISBN 978-5-906839-42-8. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>.

3 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, 2015. – 432 с. – ISBN 978-5-238-01157-8. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573> .

### **5.2 Дополнительная литература**

1 Волейбол: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]. / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 132 с. - ISBN 978-5-4475-4904-6 . - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425> .

2 Основы обучения технике игры в волейбол : учебное пособие [Электронный ресурс]. / 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 СбГУФК, 2014. - 280 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336072>.

3 Физическая культура в юридическом вузе : учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]. / И.В. Лазарев, А.А. Ромашов. - Москва.: РАП, 2013. - 240 с. - ISBN 978-5-93916-373-6. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/518252>.

4 Физическая культура студента : учебное пособие [Электронный ресурс]. /В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - Москва.: Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8 . - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>.

### 5.3 Периодические издания

Здоровье населения и среда обитания: журнал. - Москва : ФБУЗ Федеральный центр гигиены и эпидемиологии, 2018.

Физкультура и спорт: журнал. - Москва : Издательство Физкультура и спорт, 2018.

Физиология человека : журнал. - Москва : Наука, 2018.

### 5.4 Интернет-ресурсы

<http://minsportturizm.orb.ru> – Сайт Министерства физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области

<https://www.gto.ru/> – Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

<http://www.fizkultura-vsem.ru/> - Физкультура для всех: для детей и взрослых

<http://www.fizkult-ura.ru/> - Сайт проекта «ФизкультУРА»

<https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSICUL/?subscribe=yes> – «Открытое образование», MOOK: «Физическая культура»

### 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](http://www.minsport.gov.ru) – Министерство спорта РФ

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

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

- свободно распространяемый офисный пакет LibreOffice

### 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещение для самостоятельной работы оснащены комплектами ученической 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, гимнастическая стенка, высокая перекладина.

#### ***К рабочей программе прилагаются:***

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