

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

Южная программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Южного образования

наименование кафедры

№ 5 от "24" 01 2018г.

Представитель директора по УР  
де факультета

  
подпись      расшифровка подписи

или:

Преподаватель  
должность

  
подпись

Шелякова О.В.

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

В АНО:

Член методической комиссии по направлению подготовки

педагогическое образование

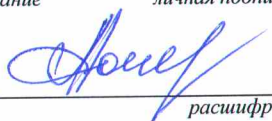
код наименование

  
личная подпись

Омельяненко Л.А.  
расшифровка подписи

Член библиотекой

личная подпись

  
расшифровка подписи

Лопатина Т.А.

© Шелякова О.В., 2018

© БГТИ (филиал) ОГУ, 2018

## **и и задачи освоения дисциплины**

освоения дисциплины:

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

**и:**

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 волейбола;

формирование способностей развития физических качеств посредством освоения техники и тактики в волейбол, обучение новым видам движений, обогащение двигательным опытом.

## **место дисциплины в структуре образовательной программы**

дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока 1 «Физическая культура» (модули)»

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

практические дисциплины: *Отсутствуют*

## **требования к результатам обучения по дисциплине**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Формируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<p>знать теоретические и методические аспекты волейбола;</p> <p>знать этапы истории развития волейбола в России;</p> <p>понимать принципы спортивной тренировки и методики обучения в практическом действии.</p> <p>уметь применять методы и средства физической культуры в волейболе для совершенствования основных физических качеств;</p> <p>использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния при занятиях волейболом;</p> <p>использовать динамику физических воздействий и умело использовать организаторские мероприятия на занятиях волейболом.</p> <p>использовать приобретенными навыками физических упражнений и методов волейбола, для поддержания высокого уровня физической подготовленности и обеспечивающего полноценную деятельность.</p>	<p>ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность</p>

## структура и содержание дисциплины

### Структура дисциплины

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

УЧЕБНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ	Трудоемкость, академических часов						
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	всего
УЧЕБНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ	54	54	54	54	54	58	328
<b>Всего</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>58</b>	<b>328</b>
<b>Всего</b>							

### 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 волейбола. Игра. Правила судейства. Положение о проведении соревнований. Игровая площадка. Игровые элементы. Мячи. Участники игры. Игровой формат. Игровые действия. Судьи, их обязанности и основные сигналы. Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Особенности проведения соревнований.

#### **Раздел 2 Методика обучения технике волейбола.**

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

Подача 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 (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 после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: на грудь, на руки, на грудь. Прием нападающих ударов. Прием мяча с падением.

Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Требования к точности. Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча.

Подающий удар. Техника прямого нападающего удара на силу. Техника нападающего удара с падением (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 тактическим действиям в защите внутри линии и между линиями. Обучение взаимодействиям нападающего и блокирующего. Обучение командным действиям в нападении. Обучение командным действиям в защите. Учебная игра с заданием.

## Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 1 Основная литература

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

Основы обучения технике игры в волейбол: учебное пособие / А.А. Гераськин, Б.П. Сокур, ов, Т.А. Колупаева; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государствен-верситет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2014. - 280 с. : бл., ил. - Библиогр.: с. 274-276.; То же [Электронный ресурс]. - URL: [lioclub.ru/index.php?page=book&id=336072](http://lioclub.ru/index.php?page=book&id=336072)

### 2 Дополнительная литература

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

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

Мезенцева, Н. В. Методика подготовки волейболисток групп спортивного совершенствова-реованиям [Электронный ресурс] : монография / Н. В. Мезенцева. - Красноярск :Сиб. фе-, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-7638-2522-0. - Режим доступа: [inimum.com/catalog/product/442476](http://inimum.com/catalog/product/442476)

### 3 Периодические издания

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

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

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

### 4 Интернет-ресурсы

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

<https://www.gto.ru> – сайт ВФСК ГТО

### 5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные 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

### Материально-техническое обеспечение дисциплины

удитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и

эбели, компьютерами с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронно-образовательную среду ОГУ, электронным библиотечным системам. Спортивный зал, спортивный инвентарь: маты, скакалки, стойка волейбольная, сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи набивные, гимнастическая стенка.

*рабочей программе прилагаются:*

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