

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.13.4 Волейбол»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование
(код и наименование направления подготовки)

Информатика

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Год набора 2018

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Биоэкологии и техносервонной безопасности
наименование кафедры

протокол № 5 от «24» 01 2018г.

Первый заместитель директора по УР  Е.В. Фролова
подпись расшифровка подписи


Исполнители:

Старший преподаватель  О.В. Шелякова
должность подпись расшифровка подписи

должность подпись расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

44.03.01 Педагогическое образование  Л.Г. Шабалина
код наименование личная подпись расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

 Т. А. Лопатина
личная подпись расшифровка подписи

© Шелякова О.В., 2018

© БГТИ (филиал) ОГУ, 2018

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
Общая трудоёмкость	54	54	54	54	54	58	328
Контактная работа:						2,25	2,25
Лекции (Л)						2	2
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)						0,25	0,25
Самостоятельная работа: <i>самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий)</i>	54	54	54	54	54	55,75	325,75
Вид итогового контроля						зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретические и методические аспекты. История Российского волейбола, организация и проведение соревнований по волейболу	18				18
2	Методика обучения технике волейбола	18				18
3	Тактические действия в волейболе	18				18
	Итого:	54				54

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретические и методические аспекты. История Российского волейбола, организация и проведение соревнований по волейболу	18				18
2	Методика обучения технике волейбола	18				18
3	Тактические действия в волейболе	18				18

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
	Итого:	54				54

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретические и методические аспекты. История Российского волейбола, организация и проведение соревнований по волейболу	18				18
2	Методика обучения технике волейбола	18				18
3	Тактические действия в волейболе	18				18
	Итого:	54				54

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретические и методические аспекты. История Российского волейбола, организация и проведение соревнований по волейболу	18				18
2	Методика обучения технике волейбола	18				18
3	Тактические действия в волейболе	18				18
	Итого:	54				54

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретические и методические аспекты. История Российского волейбола, организация и проведение соревнований по волейболу	18				18
2	Методика обучения технике волейбола	18				18
3	Тактические действия в волейболе	18				18
	Итого:	54				54

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретические и методические аспекты. История Российского волейбола, организация и проведение соревнований по волейболу	20	2			18
2	Методика обучения технике волейбола	18				18

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
3	Тактические действия в волейболе	18				18
	Итого:	58	2			56
	Всего:	328	2			326

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. Учебные игра с заданием.

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1 Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / 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 [Электронный ресурс]: учеб. 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. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336072>

5.2 Дополнительная литература

1 Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс]: учеб. 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. – 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.

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

Физиология человека : журнал. - Москва : Наука.

5.4 Интернет-ресурсы

<https://www.fizkulturaiysport.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

Операционная система Windows

Веб-приложение «Универсальная система тестирования БГТИ»

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»

<https://www.minobrnauki.gov.ru/> – Минобрнауки России

СПС «КонсультантПлюс»

Яндекс браузер

www.minsport.gov.ru – Министерство спорта РФ

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

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

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf> – База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

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, мячи набивные, гимнастическая стенка.

К рабочей программе прилагаются:

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