

Минобрнауки России

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

Кафедра биологии и техногенной безопасности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.10.4 Волейбол»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

38.03.01 Экономика

(код и наименование направления подготовки)

Финансы и кредит

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год набора 2019

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

биоэкологии и техносферной безопасности

наименование кафедры

протокол № 5 от "22" 01 2019г.

Первый заместитель директора по УР

наименование факультета

подпись



расшифровка подписи

Е.В. Фролова

Исполнители:

Старший преподаватель

должность

подпись



расшифровка подписи

О.В. Шелякова

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

38.03.01 Экономика

код наименование

личная подпись



расшифровка подписи

А.А. Верколаб

Заведующий библиотекой

личная подпись



расшифровка подписи

Т.А. Лопатина

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цели освоения дисциплины:

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

Задачи:

- способствовать формированию специальных теоретических знаний об основных средствах, приемах и методах волейбола;

- способствовать формированию умений использовать различные методы, приемы и средства волейбола;

- способствовать овладению системой практических, технических и тактических умений и навыков использования средств и методик в области волейбола;

- формирование способностей регулирования динамики физических воздействий и использования восстановительных мероприятий на занятиях по волейболу.

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><u>Знать:</u></p> <p>- основные исторические аспекты, теоретические понятия и содержание разделов в области волейбола;</p> <p>- основные понятия и содержание общей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания студентов в области волейбола.</p> <p><u>Уметь:</u></p> <p>- подбирать и применять методы и средства волейбола для совершенствования основных физических качеств;</p> <p>- использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния на самостоятельных занятиях волейболом;</p> <p>- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия на самостоятельных занятиях волейболом.</p> <p><u>Владеть:</u></p> <p>- практическими навыками использования основных методов и средств волейбола, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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	Содержание игры волейбол и ее характеристика как средства физического воспитания	2
2	Технические элементы в защите	16
3	Технические элементы в нападении	16
4	Тактические элементы в защите	16
5	Тактические элементы в нападении	16
6	Общая физическая подготовка волейболиста	4
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
2	Технические элементы в защите	16
3	Технические элементы в нападении	16
4	Тактические элементы в защите	16
5	Тактические элементы в нападении	18
6	Общая физическая подготовка волейболиста	4
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
2	Технические элементы в защите	24
3	Технические элементы в нападении	16
4	Тактические элементы в защите	16
5	Тактические элементы в нападении	10
6	Общая физическая подготовка волейболиста	4
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
2	Технические элементы в защите	6
3	Технические элементы в нападении	12
4	Тактические элементы в защите	20
5	Тактические элементы в нападении	24
6	Общая физическая подготовка волейболиста	2
	Итого:	64

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
2	Технические элементы в защите	2
3	Технические элементы в нападении	4
4	Тактические элементы в защите	16
5	Тактические элементы в нападении	30
6	Общая физическая подготовка волейболиста	2
	Итого:	54
	Всего:	328

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел 1 Содержание игры волейбол и ее характеристика как средства физического воспитания. 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 Технические элементы в защите. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; передача мяча в парах: встречная; над собой - партнеру. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя и верхняя прямая подача. Прием мяча в парах на расстоянии 6-9м. без сетки. Прием мяча после подачи: на месте; после перемещения. Прием мяча после подачи: на месте; после перемещения; игровые упражнения. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя и нижняя прямая подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка.

Раздел 3 Технические элементы в нападение. Нападающий удар. Техника прямого нападающего удара на силу. Прямой нападающий удар с подбрасывания мяча партнером. Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища). Техника нападающего удара с имитацией передачи. Техника блокирования: одиночное, групповое. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Техника второй передачи у сетки для нападающего удара, прямого нападающего удара с переводом.

Раздел 4 Тактические элементы в защите. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите. Командные тактические действия в защите. Групповые действия в защите внутри линии и между линиями. Обучение командным действиям в защите. Учебные игры с заданием.

Раздел 5 Тактические элементы в нападение. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Обучение

переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего. Обучение командным действиям в нападении.

Раздел 6 Общая физическая подготовка волейболиста. Круговая тренировка и упражнения на развитие силы рук и туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание на высокой и низкой перекладинах, поднятие туловища из положения лежа на спине. Упражнения на гибкость: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

4.3 Практические занятия (семинары)

1 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Инструктаж по охране труда на занятиях. Сущность игры и правила соревнований. Классификация игры волейбол. Судейство игры: жесты.	2
2-5	2	Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; передача мяча в парах: встречная; над собой - партнеру. Развитие быстроты.	8
6-9	3	Передачи мяча двумя руками сверху: над собой, в стену, в парах. Прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнером, у стены над собой, сочетание верхней и нижней передачи в парах. Нижняя прямая подача: подача мяча в стену, подача в парах. Развитие скоростно-силовых качеств.	8
10-13	3	Совершенствование техники верхней, нижней передачи и приема мяча. Прямая нижняя подача мяча: с укороченного расстояния и через сетку из-за лицевой линии. Игровые задания. Развитие координации.	8
14-17	3	Совершенствование техники верхней, нижней передачи и приема мяча. Прямая нижняя подача мяча через сетку из-за лицевой линии. Развитие выносливости.	8
18-21	4	Совершенствование техники верхней, нижней передачи и приема мяча. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену, подача в парах, подача с уменьшенного расстояния. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Развитие скоростно-силовых качеств.	8
22-25	4	Совершенствование техники нижней и верхней, подачи мяча. Игровые задания. Индивидуальные тактические действия в защите. Развитие координации.	8
26-29	5	Совершенствование техники верхней, нижней передачи и приема мяча в парах. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нападающий удар с одного шага. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	8
30-33	5	Совершенствование игровых приемов. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра.	8
34-35	6	ОФП. Круговая тренировка и упражнения на тренажерах. Развитие силы рук и туловища: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание на высокой и низкой перекладинах, поднятие туловища из положения лежа на спине. Упражнения на гибкость: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.	4

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		Итого:	70

2 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-4	2	Инструктаж по охране труда на занятиях. Стойки и передвижения игрока вправо, влево, вперед, назад. Совершенствование техники верхней, нижней передачи и приема мяча в парах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нападающий удар с трех шагов. Учебная игра. Развитие быстроты.	8
5-8	2	Стойки и передвижения игрока. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя и верхняя прямая подача. Прием мяча в парах на расстоянии 6-9м. без сетки. Прием мяча после подачи: на месте; после перемещения; Прямой нападающий удар с подбрасывания мяча партнером. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	8
9-12	3	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Учебная игра. Развитие координации.	8
13-16	3	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар с подбрасывания мяча партнером и при встречных передачах. Игровые задания. Учебная игра. Развитие гибкости.	8
17-20	4	Перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя и верхняя прямая подача в заданную часть площадки. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие гибкости.	8
21-24	4	Комбинации из элементов техники передвижений. Нижняя, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие быстроты.	8
25-28	5	Комбинации из элементов техники передвижений. Совершенствование игровых приемов. Техника блокирования одиночным, двойным блоком. Развитие координации.	8
29-33	5	Совершенствование игровых приемов. Групповые тактические действия. Учебная игра.	10
34-35	6	ОФП. Круговая тренировка. Развитие силы рук и туловища: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание на высокой и низкой перекладинах, поднимание туловища из положения лежа на спине. Упражнения на гибкость: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Развитие силы и силовой выносливости.	4
		Итого:	70

3 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-4	2	Инструктаж по охране труда на занятиях. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Верхняя передача мяча за голову. Совершенствование нижней передачи через сетку. Нападающий удар с пяти шагов. Учебная игра. Развитие быстроты.	8
5-8	2	Совершенствование техники приема и передач мяча. Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча после подачи: на месте; после перемещения; игровые упражнения. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	8
9-12	2	Совершенствование техники нападающего удара. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие координации.	8
13-16	3	Совершенствование техники блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.	8
17-20	3	Совершенствование верхней передачи мяча после перемещения и отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя и верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар с подбрасывания мяча партнером. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	8
21-24	4	Совершенствование техники приема и передачи мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар с переводом. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	8
25-28	4	Совершенствование техники верхней, нижней передачи на водящего игрока. Передача мяча в квадратах. Передача мяча назад за голову у сетки. Нижняя, верхняя прямая подача, прием мяча. Прямой нападающий удар с переводом. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	8
29-33	5	Перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача в заданную часть площадки. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	10
34-35	6	ОФП. Круговая тренировка на развитие силы и силовой выносливости.	4
		Итого:	70

4 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	2	Инструктаж по охране труда на занятиях. Совершенствование техники верхней и нижней передачи и приема мяча. Совершенствование техники верхней и нижней подачи. Учебная игра.	2
2-5	4	Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие быстроты.	8

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
6-9	3	Совершенствование техники верхней и нижней передачи и приема мяча. Нападающий удар через сетку. Нижняя и верхняя прямая подача в правую и левую часть площадки. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра в нападении через зону. Развитие координации.	8
10-11	3	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием и передача мяча. Групповые упражнения с подач через сетку. Нападающий удар через сетку. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Учебная игра.	4
12-13	5	Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	4
14-15	2	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя и нижняя прямая подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка.	4
16-19	5	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении. Учебная игра. Развитие координации.	8
20-23	5	Верхняя передача мяча с падением и перекатом на бедро-спину и спину. Совершенствование техники нападающего удара через сетку. Индивидуальные, групповые действия в нападении. Учебная игра.	8
24-27	4	Нижняя передача мяча одной рукой, с падением и перекатом на спине и с падением на руки перекатом на грудь. Совершенствование техники блокирования. Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра. Развитие аэробной выносливости.	8
28-29	5	Совершенствование игровых приемов. Командные действия в нападении – система игры со второй передачи при двух нападающих. Развитие скоростно-силовых качеств.	4
30-31	4	Совершенствование игровых приемов. Командные действия в защите – защита углом вперед. Учебная игра.	4
32	6	ОФП. Круговая тренировка. Упражнения на тренажерах. Развитие силы и силовой выносливости.	2
		Итого:	64

5 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	2	Инструктаж по охране труда на занятиях. Совершенствование техники второй передачи у сетки для нападающего удара, прямого нападающего удара с переводом. Подача и прием мяча. Учебная игра. Развитие быстроты.	2
2-3	5	Совершенствование второй передачи мяча вдоль сетки из зон 2 и 4. Верхняя прямая подача в прыжке. Командные действия в нападении – система игры со второй передачи при двух нападающих. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	4
4-5	3	Боковой нападающий удар. Совершенствование техники верхней подачи в прыжке. Учебная игра.	4
6-7	5	Командные действия в нападении - система игры со второй передачи выходящего игрока задней линии при трех нападающих. Развитие координации.	4
8-9	4	Совершенствование техники блокирования, приема мяча. Командные действия в защите – защита углом назад. Учебная	4

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		игра. Развитие выносливости.	
10-11	5	Совершенствование игровых приемов. Тактика игры в нападении. Командные действия в нападении - система игры со второй передачи выходящего игрока задней линии при трех нападающих. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	4
12-13	5	Совершенствование игровых приемов. Тактика игры в нападении. Командные действия в нападении – система игры с первой передачи при трех нападающих. Учебная игра. Развитие силы.	4
14-15	4	Совершенствование технических и тактических игровых приемов в защите. Учебная игра. Развитие выносливости.	4
16-18	5	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Атакующие удары. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении. Учебная игра.	6
19-22	5	Совершенствование игровых приемов. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	8
23-26	4	Совершенствование игровых приемов. Тактика игры в защите. Учебная игра.	8
27	6	ОФП. Круговая тренировка на развитие силы и силовой выносливости.	2
		Итого:	54
		Всего:	328

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/PHYSCUL/?subscribe=yes> – «Открытое образование», MOOK: «Физическая культура»

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

Веб-приложение «Универсальная система тестирования БГТИ»

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

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

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

Яндекс браузер

Microsoft Windows

Портал гуманитарное образование // Режим доступа: <http://www.humanities.edu.ru>.

Федеральный портал Российское образование // Режим доступа: <http://www.edu.ru>

www.minsport.gov.ru – Министерство спорта 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, гимнастическая стенка, высокая перекладина.

К рабочей программе прилагаются:

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