

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.10.4 Волейбол»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

*08.03.01 Строительство*

(код и наименование направления подготовки)

*Промышленное и гражданское строительство*  
(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 техносферной безопасности

наименование кафедры

протокол № 5 от "24" 01 2018 г.

Первый заместитель директора по УР

наименование факультета



подпись

Е.В. Фролова

расшифровка подписи

Исполнители:

Старший преподаватель

должность



подпись

О.В. Шелякова

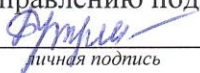
расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

08.03.01 Строительство

код наименование



личная подпись

расшифровка подписи

Заведующий библиотекой



личная подпись

Лопатина Т.А.

расшифровка подписи

© Шелякова О.В., 2018

© БГТИ (филиал) ОГУ, 2018

## 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></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- основные теоретические понятия и содержание разделов волейбола;</li><li>- основные понятия и содержание общей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания студентов;</li><li>- основные понятия и содержание ОФК и спортивной подготовки.</li></ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- подбирать и применять методы и средства волейбола для совершенствования основных физических качеств;</li><li>- использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния на самостоятельных занятиях;</li><li>- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия на самостоятельных занятиях волейболом.</li></ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- практическими навыками использования основных методов и средств волейбола для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li></ul>	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	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 - проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий</i>	<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 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 поддачи: 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 : 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 [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 СибГУФК, 2014. - 280 с. ; 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 : учебное пособие [Электронный ресурс] / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с.; Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>.

2 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 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**

«Физкультура и спорт. Теория и методика физического воспитания и спорта» - Режим доступа: [www.fizkulturasport.ru](http://www.fizkulturasport.ru)

«Министерство физической культуры и спорта Оренбургской области» - [Режим доступа: www.minsportturizm.orb.ru](http://www.minsportturizm.orb.ru)

«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» - Режим доступа: [www.gto.ru](http://www.gto.ru)

«Физическая культура будущего» - Режим доступа: [www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru)

«Открытое образование - Физическая культура» - Режим доступа: [openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/?subscribe=yes](http://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/?subscribe=yes)

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

- Операционная система Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений Microsoft Office.
- Веб-приложение «Универсальный тестовый комплекс БГТИ».
- Яндекс браузер.
- Консультант Плюс [Электронный ресурс]: справочно-правовая система / Компания Консультант Плюс. - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
- LibreOffice - свободный офисный пакет программ, включающий в себя текстовый и табличный редакторы, редактор презентаций и другие офисные приложения.
- VLC - свободно распространяемый кроссплатформенный медиапроигрыватель.
- [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
- База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ - <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf>

## 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, аудиторной доской и оснащены техническими средствами обучения (переносной мультимедиа-проектор, проекционный экран, ноутбук переносной), служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Учебная аудитория (компьютерный класс) для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации оборудована специализированной мебелью, аудиторной доской и необходимыми техническими средствами (проекционный экран, ноутбук переносной, стационарный мультимедиа-проектор, стационарные компьютеры для преподавателя и лаборанта, компьютеры для обучающихся, плоттер).

Помещение для самостоятельной работы оснащено комплектом специализированной мебели.

Компьютерный класс и помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.

Спортивный зал. Спортивный инвентарь: маты, скакалки, мячи волейбольные, сетка волейбольная, перекладины.

### *К рабочей программе прилагаются:*

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