

Минобрнауки России

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

Кафедра биоэкологии и техногенной 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)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очно-заочная

Год набора 2020

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

биоэкологии и техносферной безопасности

наименование кафедры

протокол № 5 от «10» 01 2020г.

Декан строительно-технологического факультета

наименование факультета



подпись

Н.В. Бутримова

расшифровка подписи

Исполнители:

Старший преподаватель

должность



подпись

А.П. Девяткина

расшифровка подписи

должность

подпись


расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

40.03.01 Юриспруденция

код наименование



личная подпись

Ю.Б. Юлтыева

расшифровка подписи

Заведующий библиотекой



личная подпись

Лопатина Т.А.

расшифровка подписи

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>	<p>ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры 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	всего
Общая трудоёмкость	70	70	70	64	54	328
Контактная работа:	2	2	2	2	2	10
Лекции (Л)	2	2	2	2	2	10
Самостоятельная работа:	68	68	68	62	52	318
<i>самостоятельное изучение разделов:</i>	68	-	-	-	-	68
<i>1. Технические элементы в защите</i>	-	-	-	-	-	-
<i>2. Технические элементы в нападение</i>	-	68	-	-	-	68
<i>3. Тактические элементы в защите</i>	-	-	68	-	-	68
<i>4. Тактические элементы в нападение</i>	-	-	-	62	-	62
<i>5 Общая физическая подготовка волейболиста</i>	-	-	-	-	52	52
Вид итогового контроля	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Технические элементы в защите	70	2	-	-	68
	Итого:	70	2	-	-	68

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
2	Технические элементы в нападение		2	-	-	68
	Итого:	70	2	-	-	68

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
3	Тактические элементы в защите	70	2	-	-	68
	Итого:	70	2	-	-	68

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
4	Тактические элементы в нападение	64	2	-	-	62
	Итого:	64	2	-	-	62

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
5	Общая физическая подготовка волейболиста	54	2	-	-	52
	Итого:	54	2	-	-	52
	Всего:	328	10	-	-	318

4.2 Содержание разделов дисциплины

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел 1 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 2 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 3 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 4 Тактические элементы в защите. Тактические элементы в нападение. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактиче-

ские 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 5 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, поднимание туловища из положения лежа на спине. Упражнения на гибкость: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

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>.

5.4 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», МООК: «Физическая культура».

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

Веб-приложение «Универсальная система тестирования БГТИ»

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>.

Яндекс браузер.

Операционная система Microsoft Windows 7 (Academic) (лицензия по договору № ПТ/137-09 от 27.10.2009 г).

Офисные приложения Microsoft Office 2010 (Academic) (лицензия по договору № ПО/8-12 от 28.02.2012 г).

- WinRAR Лицензия по договору № ЛПО/13-18 от 05.09.2013.

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

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU // Режим доступа: <http://elibrary.ru/>

Научная электронная библиотека // Режим доступа: <http://www.scholar.ru/>

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

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов // Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>

Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов // Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>

Лекции ведущих преподавателей вузов России в свободном доступе // Режим доступа: <https://www.lektorium.tv/>

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 БГТИ, электронным библиотечным системам.

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.