

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Кумертауский филиал
федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»
(Кумертауский филиал ОГУ)

Кафедра экономических и общобразовательных дисциплин



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.8.3 Волейбол»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов
(код и наименование направления подготовки)

Сервис и техническая эксплуатация транспортных и технологических машин и оборудования
(нефтегазодобыча)
(наименование направления (специализации) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Кумертау 2017

**Рабочая программа дисциплины «Б.1.В.ДВ.8.3 Волейбол» /сост. Д.Т. Иситов -
Кумертау: Кумертауский филиал ОГУ, 2017**

Рабочая программа предназначена обучающимся заочной формы обучения по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

© Иситов Д.Т. ,2017
© Кумертауский филиал ОГУ, 2017

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины: формирование физической культуры личности

Задачи:

1. Становление у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами игры волейбол.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
3. Овладение системой практических умений и навыков средствами игры волейбол обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части блока 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: Отсутствуют

Постреквизиты дисциплины: Отсутствуют

3. Требования к результатам обучения по дисциплине

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<p>Знать: - влияние занятия волейболом на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; историю, правила соревнований по волейболу, технику безопасности на занятиях</p> <p>Уметь: применять приобретенные умения и навыки для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; формировать здоровый образ жизни с использованием волейбола как полезного вида активного отдыха</p> <p>Владеть: тактико-техническими приемами игры в волейбол, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	ОК-8 способностью 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 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:	54	54	54	54	54	58	328	
Практические занятия (ПЗ)	54	54	54	54	54	52	324	
Лекция						2	2	
Зачет						4	4	
Итого	54	54	54	54	54	58	328	
Вид итогового контроля							зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Техника игры (волейбол)	25
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Техника игры (волейбол)	24
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Техника игры (волейбол)	24
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Техника игры (волейбол)	24
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Техника игры (волейбол)	12
3	Тактика игры (волейбол)	102
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Техника игры (волейбол)	12
3	Тактика игры (волейбол)	10

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел №1 Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Основной целевой задачей физической подготовки основного контингента- студентов является общая физическая подготовка.

Именно с ориентацией на достижения минимально необходимого уровня основных двигательных качеств при общей физической подготовке в учебную программу для вузов по дисциплине «Физическая культура» были введены научно разработанные тесты и их оценка в очках.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства —уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни.

Раздел №2 Техника игры в волейбол

Особое место в технике игры занимают стойки и перемещения . В технике нападения существует одна стойка - основная.

При выполнении приемов техники нападения игроку приходится перемещаться. Перемещения могут быть выполнены шагом или бегом в различных направлениях.

При выполнении нападающих ударов применяются прыжки толчком двумя ногами или одной ногой, с места или разбега.

Передачи являются одним из основных технических приемов в волейболе.

В зависимости от положения рук при выполнении передач различаются верхние и нижние передачи двумя и одной рукой.

Передачи могут быть различными по расстоянию и высоте. По расстоянию различаются короткие и длинные передачи, а по высоте - низкие, средние, высокие. Разновидностью выполнения верхней передачи является передача в прыжке, выполняется в без опорном положении, т.е. в прыжке.

Подача – это способ введения мяча в игру. В современном волейболе подача используется не только для начала игры, но и как мощное средство нападения. Подачи бывают – нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.

Нападающий удар относится к сложным техническим приемам, сочетая временные и пространственные параметры разбега, прыжка и удара по мячу. Умение наносить нападающие удары правой и левой руками обогащают технический арсенал игрока, заметно расширяют его тактические возможности.

Раздел №3 Тактика игры в волейбол

Тактика игры – это умения и разумная организация всех действий игроков с целью выйти победителем в игре. Все действия игроков в волейболе делятся на две категории: защитные и нападающие действия. В соответствии с этим и тактика игры складывается из тактики нападения и тактики защиты. Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Тактика защиты и тактика нападения резко различаются на крайних полюсах: организация действий при приеме мяча от противника и завершающий нападающий удар с предшествующей ему второй передачей.

Тактика тесно связана с техникой. Тактические действия в нападении осуществляются посредством подач, передач и собственно нападающих ударов. Тактика подачи имеет основную задачу – ввести мяч в игру, предельно затрудняя его приём и организацию последующих действий противников. Тактика передач. Основной задачей при выполнении передач для нападения является создание наиболее благоприятных условий для выполнения завершающего удара.

Обманы в волейболе чаще всего применяются в сочетании с подготовкой к нападающему удару или передачей для него. Обман выполняется на те места, которые оказались свободными или места, откуда игрок переместился с целью закрытия свободного места.

Тактика защиты состоит из чёткого взаимодействия игроков передней линии между собой (блокирование и страховка), игроков задней линии между собой и наконец, взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой.

Блокирование. Первым действием, которым команда начинает защищаться от нападающего удара противника, является блокирование. Блокирование может быть одиночным или групповым (двойным, тройным).

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] / под общ. ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. – Москва : Спорт, 2016. – 456 с. : ил. – ISBN 978-5-9906734-7-2. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>

5.2 Дополнительная литература

1. 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://znaniyum.com/bookread2.php?book=492800>

2. Удовиченко, Е.В. УЗ1 Волейбол в практике физического воспитания студентов: методические рекомендации / Е.В. Удовиченко, В.А. Гребенникова; Оренбургский гос. ун - т. - Оренбург: ОГУ, 2013. – 43 с.

5.3 Интернет-ресурсы

– <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>– научно-технический журнал «Теория и практика физической культуры»

– <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/> – сайт научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

– <http://www.teoriya.ru> – методическая газета для учителей физкультуры и тренеров «Спорт в школе»

– <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc> – электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту;

– <http://bmsi.ru/> – сайт Библиотеки международной спортивной информации.

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения практических занятий используются спортивный зал, лыжная база, теннисные столы, зал атлетической гимнастики спортивно-оздоровительного комплекса «Звезда».

ЛИСТ
согласования рабочей программы

Направление подготовки: 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

код и наименование

Профиль: Сервис и техническая эксплуатация транспортных и технологических машин и оборудования (нефтегазодобыча)

Дисциплина: Б.1.В.ДВ.8.3 Волейбол

Форма обучения: очно

форма обучения, заочная

Год набора 2017

РЕКОМЕНДОВАНА на заседании кафедры
экономических и общеобразовательных дисциплин

наименование кафедры

протокол № 1 от "30" 08 2017г.

Ответственный исполнитель, и.о. зав. кафедрой
экономических и общеобразовательных дисциплин

наименование кафедры

подпись



Ахмедова З.Р.
расшифровка подписи

Ст. преподаватель кафедры ЭиОД

должность



подпись

Исаев Д.Т.
расшифровка подписи

ОДОБРЕНА на заседании НМС, протокол № 1 от «04» сентября 2017г.

Председатель НМС



подпись

Л.Ю. Полякова
расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

И.о. зав. кафедрой ААХ



подпись

В.П. Славченко
расшифровка подписи

Заведующий библиотекой



подпись

С.Н. Козак
расшифровка подписи

**Дополнения и изменения в рабочей программе
дисциплины «Б.1.В.ДВ.8.3 Волейбол» на 2018-2019 учебный год**

Внесенные изменения на
2018/2019

учебный год

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМ и НР

Л.Ю. Полякова

(подпись, расшифровка подписи)

"5" 09 2018г.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

В п. 5.2 Дополнительная литература

Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры ЭиОД

протокол №1, от 30.08.18 З.Р. Ахмадиева

(дата, номер протокола заседания кафедры, подпись и.о. зав.кафедрой)

СОГЛАСОВАНО:

И.о. заведующего кафедрой ААХ

В.П. Славенко
подпись

В.П. Славенко

расшифровка подписи

30.08.18

дата

Заведующий библиотекой

С.Н. Козак
подпись

С.Н. Козак

расшифровка подписи

30.08.18

дата

Дополнения и изменения в рабочей программе
дисциплины «Б.1.В.ДВ.8.3 Волейбол» на 2019-2020 учебный год

Внесенные изменения на
2019/2020

учебный год
УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УМ и НР
Л.Ю. Полякова
(подпись, расшифровка подписи)
"5" 09 2019г.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

В п. 5.2 Дополнительная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка [Текст] : учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2018. - 431 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура (для бакалавров) [Текст] / М.Я. Виленский. - М.: КноРус, 2017. - 128 с.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры ЭиОД

протокол №1, от 29.08.19 З.Р. Ахмадиева

(дата, номер протокола заседания кафедры, подпись и.о. зав. кафедрой)

СОГЛАСОВАНО:

И.о. заведующего кафедрой ААХ

подпись

С.В. Горбачев

расшифровка подписи

29.08.19

дата

Заведующий библиотекой

подпись

С.Н. Козак

расшифровка подписи

29.08.19

дата