

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

Кафедра экономических и общеобразовательных дисциплин



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.7.3 Волейбол»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

38.03.01 Экономика

(код и наименование направления подготовки)

Экономика предприятий и организаций (по отраслям)

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Кумертау 2020

**Рабочая программа дисциплины «Б.1.В.ДВ.7.3 Волейбол» /сост. И.А. Марина -
Кумертау: Кумертауский филиал ОГУ, 2020**

Рабочая программа предназначена обучающимся очной формы обучения по направлению подготовки *38.03.01 Экономика*

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

Задачи:

1. Способствовать формированию личности будущего бакалавра, его общей и физической культуры, эрудиции.
2. Становление у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами волейбола.
3. Углубление потребностно-мотивационной сферы будущих бакалавров в направлении спортивного самосовершенствования.
4. Понимание роли физического воспитания в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
5. Формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
6. Овладение системой практических умений и навыков средствами волейбола обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности будущего бакалавра.
7. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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
<ul style="list-style-type: none">- Знать: основные этапы развития и становления предмета;- методологические основы предмета «Физическая культура»;- теоретические и методические основы проведения «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов;- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;- правила и способы проведения индивидуальных занятий различной целевой направленности.- Уметь: обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для бакалавров различных направлений подготовки;- применять физические упражнения в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств;- применять знания ценностей физической культуры и	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

способов овладения ими; организаторские навыки; формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного и рабочего дня;

- находить эффективные средства и методы образовательно-воспитательной деятельности в процессе физической подготовки;
- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия;
- творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (328 академических часов).

Очная форма обучения:

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Техника игры (волейбол)	38
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Техника игры (волейбол)	38
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Техника игры (волейбол)	38
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Техника игры (волейбол)	32
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	64

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Техника игры (волейбол)	12
3	Тактика игры (волейбол)	10
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	54
	Всего:	328

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).

4.3 Практические занятия

№ занятия	№ раздела	семестр	Тема	Кол-во часов
1	1	1-5	Вводное занятие ОФП, техника безопасности	2
2	1	1-5	Обучение технике бега	4
3	1	1-5	Совершенствование технике бега	2
4	1	1-5	Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости	2
5	1	1-5	Контрольный норматив : кроссовый бег	2
6	1	1-5	Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости	6
7	1	1-5	Комплекс упражнений на воспитание силовой выносливости	6
8	1	1-5	Комплекс упражнений на восстановление	4
9	1	1-5	Контрольный норматив : бег на короткие дистанции	2
			Всего	30
			Всего часов ОФП	150
10	2	1	Вводное занятие по волейболу, техника безопасности	2
11	2	1	Техника волейбола	
12	2	1	Обучение технике перемещения игрока по площадке	4
13	2	1	Совершенствование технике перемещения игрока по площадке	4
14	2	1	Обучение технике стоек и перемещений	4
15	2	1	Обучение технике владения мячом	6
16	2	1	Совершенствование технике владения мячом	4
17	2	1	Контрольный норматив	2
18	2	1	Обучение технике передачи двумя руками сверху	6
19	2	1	Совершенствование технике передач двумя руками сверху	4
20	2	1	Контрольный норматив	2
21	2	1	Зачет	2
			Всего за 1 семестр	40
22	2	2	Вводное занятие, техника безопасности	2
23	2	2	Обучение технике передачи двумя руками снизу.	4
24	2	2	Совершенствование техники передач двумя руками снизу.	4
25	2	2	Обучение технике нижней прямой подачи.	6
26	2	2	Совершенствование технике нижней прямой подачи	6
27	2	2	Техника верхней прямой подачи	6
28	2	2	Контрольный норматив	2
29	2	2	Совершенствование техники нижней прямой подачи	6
30	2	2	Контрольный норматив	2
31	2	2	Зачет	2
			Всего за 2 семестр	40
32	2	3	Вводное занятие, техника безопасности	2
33	2	3	Обучение технике приема мяча двумя руками сверху.	6
34	2	3	Совершенствование техники приема двумя руками сверху.	6
35	2	3	Техника игры.	4

36	2	3	Контрольный норматив	2
37	2	3	Обучение технике приема двумя руками сверху.	8
38	2	3	Совершенствование техники приема двумя руками сверху.	4
39	2	3	Контрольный норматив	2
40	2	3	Обучение технике приёма мяча двумя руками снизу	8
41	2	3	Зачет	2
			Всего за 3 семестр	40
42	2	4	Вводное занятие, техника безопасности	2
43	2	4	Совершенствование техники приема двумя руками снизу.	4
44	2	4	Обучение технике блока.	6
45	2	4	Контрольный норматив	2
46	2	4	Совершенствование техники блока	6
47	2	4	Обучение технике приёма подач.	6
48	2	4	Совершенствование техники приема подач	4
49	2	4	Контрольный норматив	2
50	2	4	Зачет	2
			Всего за 4 семестр	64
51	2	5	Вводное занятие, техника безопасности	2
52	2	5	Обучение технике нападающего удара	4
53	2	5	Совершенствование технике нападающего удара	2
54	2	5	Контрольный норматив	2
	3	5	Тактика игры	
55	3	5	Тактика командного взаимодействия в нападении	6
56	3	5	Тактика командного взаимодействия в защите	4
57	3	5	Контрольный норматив	2
58	3	5	Зачет	2
			Всего за 5 семестр	24
			Итого волейбол	178
			Итого ОФП	150
			Всего	328

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, С. С. Егоров, И. А. Мацур. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

2. Барчуков, И.С. Физическая культура : учебник для студентов вузов / И.С. Барчуков / под общ. Ред. Н.Н. Маликова. -7-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. -528 с.

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://znanium.com/bookread2.php?book=492800>

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

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: 38.03.01 Экономика
код и наименование

Профиль: Экономика предприятий и организаций (по отраслям)

Дисциплина: Б.1.В.ДВ.7.3 Волейбол

Форма обучения: очная
(очная, очно-заочная, заочная)

Год набора 2020

РЕКОМЕНДОВАНА на заседании кафедры экономических и общеобразовательных дисциплин
наименование кафедры

протокол № 1 от «24» 08 2020 г.

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


подпись

Ахмадиева З.Р.
расшифровка подписи

Исполнители:

Ст. преподаватель кафедры ЭиОД
должность


подпись

И.А. Марина
расшифровка подписи

ОДОБРЕНА на заседании НМС, протокол № 1 от «28» 08 2020 г.

Председатель НМС


подпись

Л.Ю. Полякова
расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

И.о. зав. кафедрой ЭиОД _____


подпись

З.Р. Ахмадиева
расшифровка подписи

Заведующий библиотекой _____


подпись

С.Н. Козак
расшифровка подписи