Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

**«Оренбургский государственный университет»**

Кафедра физического воспитания

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

ДИСЦИПЛИНЫ

*«Б1.Д.В.Э.6.4 Волейбол»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

*38.03.02 Менеджмент*

(код и наименование направления подготовки)

*Маркетинг*

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Очная*

Год набора 2021

Составитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А. Гребенникова

Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 3 от "05" февраля 2021г.

И.о. заведующего кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Ю. Соловых

Методические указания является приложением к рабочей программе по дисциплине «Волейбол», зарегистрированной в ЦИТ под учетным номером\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
|  |
|  |

**1 Цели и задачи освоения дисциплины**

**Цель** освоения дисциплины: формирование физической культуры личности средствами волейбола.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

**Задачи:**

1. Способствовать формированию личности обучающегося, его общей и физической культуры, эрудиции.

2. Способствовать овладению системой практических умений и навыков средствами волейбола, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности обучающегося.

3. Способствовать углублению потребностно-мотивационной сферы обучающихся в направлении спортивного самосовершенствования.

4. Формировать ценностное отношение к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

5. Способствовать пониманию роли физического воспитания в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности.

6. Содействовать становлению у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами волейбола.

7 Приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**2 В результате изучения дисциплины обучающийся должен: знать, уметь, владеть**

| Код и наименование формируемых компетенций | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций |
| --- | --- | --- |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности  УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте | **Знать** УК-7-В-1:  - требования безопасности при проведении занятий по физической культуре и спортивных игр;  - обоснование оздоровительного значения физической культуры и ее важного места в общечеловеческой культуре.  УК-7-В-2  -теоретико - методические основы физической культуры и рациональные способы профилактики утомления на рабочем месте  **Уметь:** УК-7-В-1  -выполнять основные двигательные действия физкультурно-спортивной деятельности для поддержания должного уровня физической подготовленности к профессиональной деятельности личности.  УК-7-В-2  -определять и оценивать основные способы влияния физической нагрузки на организм;  -применять знания, умения и навыки для организации самостоятельных занятий по физической культуре и спортивных игр – волейбол с целью профилактики проф.заболеваний, и утомления на рабочем месте  **Владеть:** УК-7-В-1  -основными методами оценки физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности;  - средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  УК-7-В-2.  - основами саморегулирования состояния здоровья для профилактики психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте |

**3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

1. Отдельные стимулирующие упражнения силового харак­тера, выполняемые непосредственно перед основными уп­ражнениями обеспечивают тонизирующий эффект.

2. В период развития выносливости у студентов необходимо придерживаться следующего:

- при выполнении упражнений обращать внимание на амплитуду движения и скорость выполнения, на время появ­ления максимальных мышечных усилий;

- наибольший эффект достигается упражнениями с кон­центрацией внимания на взрывном характере проявления усилий;

-в прыжковых упражнениях число повторений в одном подходе не должно превышать: 20-25 раз с преодолением собственного ве­са; 10-15 раз в упражнениях с применением малых отягощений;

- нецелесообразно выполнять прыжковые упражнения в состоянии утомления, так как возникает замедление вы­полняемых движений;

- чередовать прыжковые упражнения с силовыми упраж­нениями, легким бегом и упражнениями на расслабление.

3. Величина внешнего отягощения, используемого для раз­вития прыгучести не должна превышать 30 – 40% от индивиду­ального максимального отягощения.

4. В использовании ударного метода развития «взрывной» силы ног нужно выполнять прыжки в глуби­ну (например, с возвышения высотой 30-70 см) с последую­щим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину.

5. В выполнении бега со старта с опорой на одну руку, выполняем выход со старта в наклоне; согнутое колено маховой ноги движется вперед-вверх; движения рук согласованы с движением ног.

6. Подбор тренировочных упражнений во многом зависит от исходного уровня физической подготовленности. Если студент не может подтянуться и одного раза, учиться подтягиванию следует вначале в облеченных условиях - в висе лежа на низкой перекладине. По мере роста показателя в этом упражнении увеличивать нагрузку можно за счет дополнительного отягощения, например, пояса со свинцовыми вкладышами. Далее с помощью партнера следует начинать подтягивания на высокой перекладине. Когда занимающемуся удастся подтянуться самостоятельно 1-3 раза, можно усложнять упражнения (подтягивание в висе хватом сверху (большими пальцами внутрь); хватом снизу (большими пальцами наружу); в разном хвате (одна рука хватом сверху, другая - снизу); на кончиках пальцев; в узком и широком хватах; с промежуточной остановкой на 5-6 сек. при угле сгибания в локтевых суставах 90).

7. Во время подтягивания в висе лежа на низкой перекладине которое выполняется до касания грудью перекладины, туловище и ноги выпрямлены, носки оттянуты, голова держится прямо. Ноги должны быть в упоре. Наиболее экономично подтягивание при хвате рук чуть шире плеч. Опускание в исходное положение после подтягивания должно выполняться спокойно. Дыхание не задерживается.

8. Во время поднимания ног в висе на перекладине, которое выполняется силой (без маха) до касания перекладины, ноги выпрямлены, носки оттянуты, голова держится прямо. Опускание в вис (в исходное положение) должно выполняться спокойно. Дыхание не задерживается.

9. При выполнении указанных силовых упражнений также следует ориентироваться на методы максимальных, повторных, динамических и статических усилий. Силовые качества, развиваемые с помощью рассмотренных силовых упражнений, положительно влияют на результаты в других контрольных нормативах.

10. Во время выполнения упражнения, поднимания туловища из положения лежа на спине голова держится прямо, локти в стороны, дыхание ритмично. Повторения должны выполняться не быстро, с фиксацией всех фаз. Стопы не отрываются от опоры.

11. В упражнении сгибания-разгибания рук в упоре на брусьях движения выполняется не быстро с фиксацией конечных точек. Руки сгибать до уровня, когда плечо опускается ниже горизонта (между предплечьем и плечом менее 90 град.). Во время выполнения упражнения локти не расходятся в стороны, он должны отводится назад вдоль туловища. На сгибании выполнять выдох на разгибании - вдох.

12. Во время выполнения упражнения сгибания-разгибания рук в упоре о скамейкудержите корпус ровно и сохраняйте спину прямой. Руки располагаются на ширине плеч или чуть шире. При сгибании рук выполните выдох, при разгибании – вдох.

Для работы во внеурочное время, рекомендована литература, позволяющая успешно освоить данный вид двигательной активности

**4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

**4.1 Основная литература**

1. Малютина, М. В. Физическая культура как средство оздоровления студенческой молодежи [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования для всех направлений подготовки и преподавателей / М. В. Малютина, О. В. Андронов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Челяб. гос. пед. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 1.32 Мб). - Челябинск: [Б. и.], 2016. - 127 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 6.0 - ISBN 978-5-91283-663-3

2.Зиамбетов, В. Ю. Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физи-ческой культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программам высшего образования по всем направлениям подготовки / В. Ю. Зиамбетов, С. И. Матявина, Г. Б. Холодова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 0.91 Мб). - Оренбург: Университет, 2015. - 103 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 5.0 - ISBN 978-5-7410-1340-3. - № гос. регистрации 0321601036.

**4.2 Дополнительная литература**

1. Удовиченко, Е. В. Волейбол в практике физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: методические рекомендации для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по всем направлениям подготовки / Е. В. Удовиченко, В. А. Гребенникова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Оренбург: ОГУ. - 2013. - 43 с

2. Баранов, В. В. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность студентов в освоении физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки / В. В. Баранов, М. И. Кабышева; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 1.75 Mб). - Оренбург: ОГУ, 2012. - 214 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 5.0

3. Холодова, Г. Б. Беговые виды легкой атлетики в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программе высшего образования по всем направлениям подготовки / Г. Б. Холодова, Т. М. Михеева, В. Ю. Зи-амбетов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Оренбург: ОГУ. - 2016. - 109 с- Загл. с тит. экрана.

* 1. **Периодические издания**

1. **Физическая культура: воспитание, образование, тренировка**: журнал. - Москва: Агентство "Роспечать", 2002-2013
2. **Теория и практика физической культуры**: журнал. - Москва: Агентство "Роспечать", 2002-2015.

**4.4 Интернет-ресурсы**

1. <https://minsport.gov.ru/> – официальный сайт Министерства спорта РФ
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) – федеральный порта «Российское образование»
3. <http://www.youtube.com/> – общедоступный сайт с видеоконтентом разнообразного содержания, в том числе демонстрационными материалами по темам дисциплины.
4. [https://znanium.com/](https://znanium.com/%20) — это электронно-библиотечная система (ЭБС), в которой сформированы коллекции электронных версий книг, журналов, статей и пр., сгруппированных по тематическим и целевым признакам. В настоящее время ЭБС Znanium является информационным порталом, оказывающим платные услуги по предоставлению онлайн-доступа к большому фонду учебной и научной литературы, а также к ряду других сервисов, поддерживающих образовательные и научные процессы в учебных заведениях. Ресурс может также быть полезным для любого пользователя, нуждающегося в проверенной учебной и научной информации. Ресурс также обладает массивом информации в режиме Open Access (открытый доступ).

**4.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Операционная система Microsoft Windows

2. Пакет настольных приложений Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access)

3. ГАРАНТ Платформа F1 [Электронный ресурс]: справочно-правовая система. / Разработчик ООО НПП «ГАРАНТ-Сервис», 119992, Москва, Воробьевы горы, МГУ, [1990–2020]. – Режим доступа в сети ОГУ для установки системы: \\fileserver1\GarantClient\garant.exe

4. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: электронное периодическое издание справочная правовая система. / Разработчик ЗАО «Консультант Плюс», [1992–2020]. – Режим доступа к системе в сети ОГУ для установки системы: [\\fileserver1\!CONSULT\cons.exe](file:///\\fileserver1\!CONSULT\cons.exe)

5. Zoom – платформа для организации аудио и видеоконференций

6. Microsoft Teams – корпоративная платформа, объединяющая в рабочем пространств чат, встречи, заметки и вложения

7. LMS Moodle [Электронный ресурс]: система управления курсами – URL: <https://moodle.osu.ru/> — Режим доступа: для авторизир. пользователей