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

*24.03.01 Ракетные комплексы и космонавтика*

(код и наименование направления подготовки)

*Ракетостроение*

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Очная*

Год набора 2021

Составитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Горбань И.Г.

Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 3 от «5» февраля 2021г.

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

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**

1. 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. -AdobeAcrobatReader 5.0
2. Гилазиева, С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по всем направлениям подготовки / С. Р. Гилазиева, Т. В. Нурматова, М. Р. Валетов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 11.07 Мб). - Оренбург: ОГУ, 2015. - 119 с. - Загл. с тит. экрана. -AdobeAcrobatReader 6.0 - ISBN 978-5-7410-1284-0.
3. Горбань, И. Г. Профилактика травматизма и организация охраны труда и техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс] : методические указания для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования для всех направлений подготовки / И. Г. Горбань, 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. - 2014. - 81 с- Загл. с тит. экрана.
4. Горбань, И. Г. Основные критерии подготовки в волейболе на современном этапе развития игры [Электронный ресурс] : учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования для всех направлений подготовки / И. Г. Горбань, Е. В. Удовиченко, В. А. Гребенникова; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Оренбург : ОГУ. - 2021. - ISBN 978-5-7410-2555-0. - 106 с- Загл. с тит. экрана.
5. Зиамбетов, В. Ю. Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической 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. -AdobeAcrobatReader 5.0 - ISBN 978-5-7410-1340-3.. - № гос. регистрации 0321601036.
6. 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

4. 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. Зиамбетов; 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.

5. Рефераты по физкультуре и спорту. [www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html](http://www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html)

6. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

7. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»)