

Министерство образования и науки Республики Бурятия
ГБПОУ «Бурятский Республиканский Педагогический Колледж»

Рассмотрено:
на заседании
кафедры физической культуры
А.С.Уржанов, зав. кафедрой
ФК С.Ц.Нимбуева
«07» 09 2021г.

Согласовано:
Заместитель директора по
ВР С.Л.Ц.Санжанова
С.Л.Ц.Санжанова
«07» 09 2021г

«Утверждаю»:
Директор ГБПОУ «БРПК»
С.Ц.Нимбуева Нимбуева
«07» 09 2021г.

Рабочая программа дополнительного образования
Физкультурно-спортивной направленности

Секция: «ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 15-18 лет
Срок реализации программы: 3 года

Разработчик: Ендонов Александр Биликтоевич
Педагог ДО

Улан-Удэ
2021

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Примерная программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 050141 Физическая культура, входящей в укрупненную группу специальностей 050100 Педагогическое образование.

Согласно учебного плана весь учебный процесс должен быть направлен на формирование у студентов фундамента профессионально-педагогических основ, позволяющего перейти затем к дальнейшей специализации по профилю деятельности «Волейбол».

Примерная программа учебной дисциплины может быть использована в повышении квалификации, в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной переподготовке специалистов в области образования, при наличии среднего профессионального образования или высшего педагогического образования. Опыт работы не требуется.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Основы техники и тактики волейбола.
3. Методика обучения технике игры.
4. Методика обучения основам тактики игры.
5. Основы физической подготовки в волейболе.
6. Организация и методика проведения занятий по волейболу.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины студенты должны знать:

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.

5. Методику проведения занятий с командами разных разрядов.
6. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
7. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
8. Основы планирования учебно-тренировочных занятий и соревнований.
9. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
10. Систему управления физкультурным движением в стране.

В результате изучения дисциплины студенты должны уметь:

1. Проводить воспитательную работу с учащимися.
2. Организовывать и проводить соревнования различного уровня.
3. Работать с литературными источниками.
4. Проводить с группой, классами подготовительную часть урока, урок в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке. Проводить анализ, разбор урока.
5. Овладеть навыками судейства.
6. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
7. Провести занятия с командами младших и старших разрядов.
8. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков.
9. Записывать игры, анализировать материал.
10. Провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.
11. Составлять планы работы, методическую, учебно-спортивную и сметно-финансовую документацию.
12. Организовать строительство и эксплуатацию спортивных сооружений.
13. Успешно трудиться по специальности.
14. Вести НИР, владеть приемами проведения тестирования, оформить и представить выпускную работу к защите.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 102 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося не меньше 34 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 34 часа.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	207
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	138
в том числе:	
практические занятия	136
контрольные работы	1
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	69
в том числе:	
Написание рефератов по заданной теме	1
Подготовка презентации.	
Подготовка сообщений.	2
Итоговая аттестация в форме зачета.	34

2.2 Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Волейбол»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовых работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Волейбол	Исторические этапы развития Волейбола. Волейбол, как средство физического воспитания (лекция)	34	
Тема 1.1. Смысл, содержание и формы игры в волейбол	Содержание учебного материала	2	2
	1 Смысл, содержание и формы игры в волейбол Правила игры. Инвентарь и оборудование. Волейбол в системе физического воспитания и спорта Организация и проведение соревнований по волейболу		
	Семинарское занятие	2	
	1 История развития волейбола в России и Бурятии		
	2 Правила игры. Инвентарь и оборудование		
	3 Волейбол в системе физического воспитания и спорта		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Развитие волейбола в предвоенные годы 2. Волейбол в период ВОВ 3. Развитие волейбола в послевоенные годы 4. Развитие волейбола в период 60-70х годов 5. Развитие волейбола в период 70-80х годов 6. Развитие волейбола на современном этапе	2	

Тема 1.2. Техника перемещений и передачи мяча сверху и снизу	Содержание учебного материала		2	2
	1	Техника игры в волейбол в нападении и защите		
	Самостоятельная работа обучающихся: Анализ техники игры в нападении и защите.		2	
	Контрольная работа по теме: «Подвижные игры, применяемые при обучении технике игры в волейбол»			
	Практические занятия		34	
	1.	Разъяснение правил игры в волейбол на примере пионербол.	2	
	2.	расстановка игроков на площадке по зонам,	2	
	3.	правила перехода игроков,	2	
	4.	введение мяча в игру вбрасыванием одной рукой.	2	
	5.	выполнить три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками	2	
	6.	Стойка игрока.	2	
Тема 2.1. Тактика нападения и защиты в волейболе	7.	Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу.	2	
	8.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.	2	
	9.	Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой.	2	
	10.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	2	
	11.	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	2	
	Содержание учебного материала		2	2
	1	Тактика нападения и защиты в волейболе (практика)		
	Семинарское занятие			
	1	Индивидуальная, групповая, командная, тактика игры в нападении	2	

Тема 2.2. Методика обучения технике игры в нападении и защите в волейболе	2	Индивидуальная, групповая, командная тактика игры в защите	
	Самостоятельная работа обучающихся:		2
	1. Определить и разработать командную тактику игры в нападении в зависимости от состава команды.		
	2. Определить и разработать командную тактику игры в зависимости от состава команды.		
	Практические занятия		34
	1.	Введение мяча для девочек разрешается с расстояния 6–7 м от сетки, для мальчиков – в обязательном порядке из-за лицевой линии	2
	2.	Чередование способов перемещения игроков.	2
	3.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо.	2
	4.	Верхняя прямая подача.	2
	5.	Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м от сетки.	2
	6.	Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком.	2
	Содержание учебного материала		4
	1	Методика обучения технике игры в нападении и защите в волейболе	
	Практические занятия		34
	1.	Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	2
	2.	Прием мяча с подачи.	2
	3.	Нападающий удар в облегченных условиях.	2
	4.	Верхняя подача.	2
	Индивидуальные тактические действия.		2
			2

Тема 2.2. Методика обучения тактике игры в нападении и защите в волейболе	6.	Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3).	2	
	7.	Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.	2	
	8.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову.	2	
	9.	Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3.	2	
	10.	Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3.	2	
	11.	Доигрывание мяча над сеткой.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся :			
	1. Составить тематический план обучения технике игры в волейбол для разных классов по «комплексной программе по физической культуре для 5-11 классов»			2
	2. Составить 3 плана конспекта урока по волейболу на основании тем. плана для разных классов.			
	Содержание учебного материала			4
	1	Методика обучения тактике игры в нападении и защите в волейболе		
	Практические занятия			34
	1.	Одиночное и двойное блокирование.	2	
	2.	Индивидуальные, групповые и командные действия.	2	
	3.	Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.	2	
	4.	Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.	2	
	5.	Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии.	2	

6.	Одиночный и двойной блоки.	2	
Самостоятельная работа обучающихся:			
Разработать план-конспект урока по волейболу - «Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнениях игрового характера»		2	
Всего		102	

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона.

Оборудование учебного кабинета: интерактивная доска, мультимедийный плеер, персональный компьютер, видеопроектор, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним принадлежности (аудио-видеозаписи, учебно-методическая литература и т.п.).

Технические средства обучения: спортивные тренажеры, аудиовизуальные, компьютерные средства, спортивные снаряды, спортивный инвентарь.

Основные источники:

1. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.
2. А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1982 г.
3. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.
4. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
5. Программы для внешних учреждений. Просвещение. 1986г.

4. контроль и оценка результатов освоения дисциплины.
Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
должен уметь: -планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;	Практическое занятие
-выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;	
-использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Самостоятельная работа
- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;	Практическое занятие
-подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;	

-использовать оборудования и инвентарь для занятий различными видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;	Практическое занятие
должен знать:	
- историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивных деятельности;	Контрольная работа
-терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Самостоятельная работа
-технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Практическое занятие
-методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Практическое занятие
-основы судейства по изученным базовым видам спорта;	Самостоятельная работа

-технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным занятиям, оборудованию и инвентарю;	Практическое занятие
---	-----------------------------