

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А.БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор института СПО  
/М.А. Харламова



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОП.15 Волейбол

49.02.01 Физическая культура

Углубленный уровень подготовки

Форма обучения: **очная**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности *49.02.01 Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2014 № 976.

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО: учебная дисциплина ОП.15 Волейбол.

Рабочая программа разработана на кафедре теории и методики физического воспитания

Разработчик:

Шеменева С.В., преподаватель института СПО

Рецензент:

Карасева Е.Н., к.п.н., доцент

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО *49.02.01 Физическая культура*.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по смежным специальностям.

#### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Шифр дисциплины по учебному плану: ОП.15 Волейбол

Дисциплина относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального учебного цикла учебного плана по специальности СПО *49.02.01 Физическая культура*, изучается в 7,8 семестрах.

Для освоения дисциплины «Волейбол» необходим комплекс знаний, умений, навыков, способов деятельности и установок, полученных и сформированных у студентов в ходе изучения дисциплин общепрофессионального цикла: Педагогика, Психология, Физическая культура.

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций:

ОК 1 – 10, 12

ПК 1.1 - 1.5, 1.7, 1.8, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5

#### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения содержания дисциплины**

**Цель дисциплины** – содействовать формированию у обучающихся целостного представления о профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта на предметной основе избранного вида спорта.

##### **Задачи дисциплины:**

- обеспечить усвоение обучающимися фундаментальных знаний в области избранного вида спорта, целостного осмысления сути профессиональной деятельности, общих закономерностей, педагогических принципов, средств,

методов, форм организации занятий по волейболу, а также сформировать у них профессионально-педагогические умения по специальности;

- сформировать у обучающихся широкое профессиональное мировоззрение и интерес к избранному виду спорта как к средству всестороннего и творческого развития личности;

- воспитать у обучающихся педагогическое мышление, познавательную активность, самостоятельность и ответственность за качество учебного труда и подготовки к профессиональной деятельности, дисциплинированность, потребность приобщения к научно-исследовательской и практической деятельности в сфере физической культуры.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:** - применять на практике полученные знания для решения педагогических, методических, организационно-управленческих задач; осуществлять отбор учебного содержания при подготовке к занятиям по волейболу в различных формах обучения, обучать тактическому взаимодействию; организовать и судить соревнования по волейболу, вести протокол соревнований; выполнять контрольные упражнения по технике игры в волейбол.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:** историю, современное состояние и тенденцию развития волейбола; технику и тактику волейбола; правила и методику судейства по волейболу; методику обучения технике и тактике волейбола, вопросы теории в волейболе (организация занятий по волейболу; основные вопросы методики обучения и тренировки в волейболе; организация и учет учебно-тренировочной работы; организация и проведение соревнований по волейболу; учебная и тренировочная работа с детско – юношеским контингентом).

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО по данной специальности:

**а) общих (ОК):**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

**б) профессиональных (ПК):**

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

**максимальной** учебной нагрузки обучающегося 130 часов, в том числе:  
**обязательной** аудиторной учебной нагрузки обучающегося 90 часов;  
**самостоятельной** работы обучающегося 40 часа.

Для проверки знаний в текущих семестрах предусмотрено выставление итоговой оценки и зачет.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<i><b>Вид учебной работы</b></i>	<i><b>Объем часов</b></i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>130</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>90</b>
в том числе:	
лекционные занятия	
практические занятия	90
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
- участие в соревнованиях различного уровня; - подготовка докладов, тезисов, рефератов; - подготовка к участию в дискуссиях, к научно-практической конференции и других активных формах занятия; - анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы; - аналитическое исследование какой-либо проблемы; - подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости; - выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.	
<i>Промежуточная аттестация в форме: итоговая оценка – 7 семестр, зачет – 8 семестр.</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины: ОП.15 Волейбол

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
		<b>140</b>	
<b>Тема 1. 1.</b> История развития волейбола	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>	<i>1,2</i>
	История развития волейбола.	2	
	История становления отечественного волейбола.	2	
<b>Тема 1. 2.</b> Общая характеристика игры волейбол	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Определение и содержание игры в волейбол.	2	
	Классификация волейбола.	2	
	Правила игры в волейбол.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>	<i>2,3</i>
	Изучение материалов учебных пособий по теме. Подготовка сообщений.	6	
<b>Тема 1.3.</b> Основы технической подготовки и методика обучения базовым техническим	<b>Практические занятия</b>	<b>24</b>	<i>1,2</i>
	Техника игры и ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.	2	
	Классификация технических приемов. Терминология.	2	
	Техника нападения.	2	
	Техника защиты.	2	

элементам волейбол.	игры	Взаимосвязь техники нападения и защиты.	2	
		Методика обучения технике передвижений, падений и основных стоек в волейболе.	2	
		Методика обучения технике передачи мяча.	2	
		Методика обучения технике выполнения подач.	2	
		Методика обучения технике нападающих ударов.	2	
		Методика обучения технике приему мяча.	2	
		Методика обучения технике блокирования.	2	
		Контроль технической подготовленности волейболистов: тесты и нормативы.	2	
		<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>	2,3
		Изучение материалов учебных пособий по теме. Подготовка сообщений.	10	
<b>Тема 1.4.</b> Тактика в волейболе и методика обучения.		<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	1,2
		Общая характеристика тактики игры. Функции игроков на площадке.	2	
		Индивидуальные тактические действия в нападении.	2	
		Индивидуальные тактические действия в защите.	2	
		Групповые тактические действия в нападении.	2	
		Групповые тактические действия в защите.	2	
		Обучение и совершенствование тактики игры в нападении.	2	
		Обучение и совершенствование тактики игры в защите.	2	
		Контроль за уровнем тактической подготовленности.	2	
		<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>	2,3
		Повторение пройденного материала.Изучение материалов учебных пособий по темам. Подготовка сообщений.	6	

<b>Тема 1.5.</b> Методика проведения спортивной тренировки	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	<i>1,2</i>
	Структура спортивной тренировки в волейболе.	2	
	Методика проведения учебно-тренировочных занятий в группах начального обучения детей.	2	
	Особенности построения и методика проведения учебно-тренировочных занятий в группах спортивного совершенствования.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>	<i>2,3</i>
	Повторение пройденного материала.Изучение материалов учебных пособий по темам. Подготовка сообщений.	4	
<b>Тема 1.6.</b> Методика совершенствования технических приемов нападения и защиты.	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	<i>1,2</i>
	Методика совершенствования техники передвижений, падений и основных стоек в волейболе.	2	
	Методика совершенствования техники передачи мяча.	2	
	Методика совершенствования техники выполнения подач.	2	
	Методика совершенствования техники нападающих ударов.	2	
	Методика совершенствования техники приему мяча.	2	
	Методика совершенствования техники блокирования.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>	<i>2,3</i>

	Повторение пройденного материала.Изучение материалов учебных пособий по темам. Подготовка сообщений.	4	
<b>Тема 1.7.</b> Методика развития основных физических качеств волейболистов	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	<b>1,2</b>
	Значение физических качеств и способностей в волейболе.	2	
	Характеристика быстроты и методика их развития.	2	
	Характеристика силовых способностей и методика их развития.	2	
	Характеристика ловкости и методика их развития.	2	
	Характеристика гибкости и методика их развития.	2	
	Характеристика выносливости и методика их развития.	2	
	Характеристика прыгучести и методика их развития.	2	
	Контроль физической подготовленности волейболистов: тесты и нормативы.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>	<b>2,3</b>
	Анализ Интернет – ресурсов по темам. Повторение пройденного материала. Подготовка сообщений.	4	
<b>Тема 1.8.</b> Организация и проведение соревнований по волейболу. Методика судейства в волейболе.	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	<b>1,2</b>
	Система проведения соревнований (круговая, олимпийская, смешанная). Составление календаря соревнований.	2	
	Нормативные документы для проведения соревнований по волейболу (регламент, положение, заявки, протоколы, протесты, отчет о соревнованиях).	2	
	Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция.	2	
	Разновидности и обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре.	2	

	Организация и проведение соревнований по волейболу (классический, пляжный, мини-волейбол).	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	<b>2,3</b>
	Повторение пройденного материала. Изучение материалов учебных пособий по темам. Подготовка сообщений.	2	
<b>Всего:</b>		<b>130</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации):

Оборудование:

Гимнастические стенки.

Гимнастические скамейки.

Наборы инвентаря для спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон, большой теннис).

Теннисные столы.

Зал спортивных игр (разметка на три волейбольные площадки, две баскетбольные площадки, площадка большого тенниса, площадка для мини-футбола, три площадки для бадминтона).

Тренажерный зал общефизической подготовки (учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации):

Оборудование:

Велоэргометры.

Гантели различных весов.

Гири.

Штанги с набором блинов.

Многофункциональные тренажеры.

Эллипсоид.

Гребной тренажер.

Инверсионный стол.

Программа предусматривает применение технологий электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

#### **3.2. Образовательные технологии**

Для достижения планируемых результатов освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии: объяснительно-иллюстративные (лекция, практическое занятие), технологии модульного обучения (индивидуальный подход, деятельностный подход), технологии учебной дискуссии, проблемное обучение, самостоятельная работа.

#### **3.3. Информационное обеспечение обучения**

##### **Основные источники:**

1. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие : / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2018. – 97 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577516>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8064-2572-1. – Текст : электронный.

2. Гусева, М. А. Физическая культура: волейбол : учебное пособие : / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3932-6. – Текст : электронный.

#### **Дополнительные источники:**

1. Дисько, Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие: / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш. – Минск: РИПО, 2018. – 252 с.: ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-985-503-802-4. – Текст: электронный.

2. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун и др.; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 216 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142> . – ISBN 978-5-7779-2258-8. – Текст: электронный.

#### **Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

2. <https://urait.ru/>

## **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.

<b>Результаты обучения по учебной дисциплине</b>	<b>Формируемые компетенции</b>	<b>Оценочные средства по дисциплине</b>
<b>Уметь:</b> –применять на практике полученные знания для решения педагогических, методических, организационно-управленческих задач;осуществлять отбор учебного содержания при подготовке к занятиям по волейболу в различных формах обучения, обучать тактическому взаимодействию;организовать и судить соревнования по волейболу, вести протокол	ОК 1 – 10, 12 ПК 1.1 - 1.5, ПК 1.7, 1.8 ПК 2.1 – 2.6 ПК 3.1 - 3.5	Темы рефератов, докладов, сообщений. Комплект заданий для тестирования. Задания для проверочной работы. Задания для практической работы.

соревнований;выполнять контрольные упражнения по технике игры в волейбол;  
**Знать:**  
историю, современное состояние и тенденцию развития волейбола;технику и тактику волейбола; правила и методику судейства по волейболу; методику обучения технике и тактике волейбола, вопросы теории в волейболе (организация занятий по волейболу; основные вопросы методики обучения и тренировки в волейболе; организация и учет учебно–тренировочной работы; организация и проведение соревнований по волейболу; учебная и тренировочная работа с детско – юношеским контингентом).