

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 25.10.2024 19:55:50

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac7da143f415362ffaf0ee37e73fa19

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Курский государственный университет»

Колледж коммерции, технологий и сервиса

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

ученого совета от 30.10.2023г., № 4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Повышение спортивного мастерства

Волейбол



Курск 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 49.02.01 **Физическая культура**

Организация – разработчик: ФГБОУ ВО «Курский государственный университет».

Разработчик:

Иерусалимов В. А. – преподаватель колледжа коммерции, технологий и сервиса ФГБОУ ВО «Курский государственный университет».

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства. Волейбол»

1.1. Область применения программы

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

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в сфере педагогического образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Повышение спортивного мастерства» является частью профессионального цикла общепрофессиональных дисциплин ППССЗ.

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

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ПК 1.1	Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.
ПК 1.2	Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.
ПК 1.3	Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.
ПК 1.5	Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.
ПК 2.1	Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.

ПК 3.1	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.
ПК 3.2	Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.
ПК 3.3	Осуществлять контроль и учёт, оценивать и анализировать процесс и результаты деятельности обучающихся на учебных занятиях.
ПК 3.5	Осуществлять набор и комплектование групп на обучение по дополнительным общеразвивающим программам.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- планировать, проводить и анализировать занятия по волейболу;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

знать:

- историю и этапы развития волейбола;
- терминологию волейбола;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по волейболу в школе;
- особенности и методику развития физических качеств в волейболе;
- особенности организации и проведения соревнований по волейболу;
- основы судейства по волейболу;
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий волейболом, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 44 часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 44 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 2 часа;

Программой предусмотрено два лекционных занятия, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

2. Структура и содержание учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства. Волейбол»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	44
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	44
в том числе:	
лабораторные работы - не предусмотрено	
практические занятия	38
контрольные работы – не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	2
Итоговая аттестация в форме	Экзамена

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства. Волейбол»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы технической, тактической и физической подготовки волейболистов.		6	
Тема 1.1_Принципы тренировки в волейболе.	Содержание Всесторонность, системность и последовательность, постепенность, сознательность и активность, наглядность, повторность и непрерывность, цикличность, волнообразность, специализация, единство общей и специальной подготовки, индивидуализация.	2	1
	Самостоятельная работа Характеристика и структура волейбола.	2	
Тема 1.2.Требования	Содержание		

к тренировочному процессу	Условия рациональной тренировочной деятельности: 1) достаточная и необходимая напряженность тренировочного занятия, чтобы вызвать адаптационный эффект; 2) прогрессивное нарастание тренировочных нагрузок; 3) усиление роли специализированной подготовки с ростом тренированности; 4) вариативность (волнообразность) тренировочного процесса. Физические качества – определение понятия. Характеристика и определение основных физических качеств (сила, скоростные качества, выносливость, ловкость, гибкость). Их проявление в волейболе. Учет физиологических закономерностей при их воспитании. Методика воспитания отдельных физических качеств: цели, задачи и методы.	2	1
Раздел 2. Основы технической, тактической и физической подготовки волейболистов.		38	
Тема 2.1. Техника игры в нападении.	Содержание		
	Обучение стойкам и перемещениям. Дальнейшее обучение передачи мяча двумя руками сверху. Закрепление техники передаче мяча двумя руками сверху. Дальнейшее обучение нижней прямой подачи.	2	1
	Закрепление техники перемещениям и стойкам. Дальнейшее обучение техники верхней боковой подачи. Закрепление техники атакующих ударов. Дальнейшее обучение техники верхней прямой подачи.	2	1
	Совершенствование техники стойкам и перемещениям. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Совершенствование техники нижней прямой и верхней боковой подачи.	2	1

	Совершенствование техники атакующих ударов. Совершенствование техники подачи в прыжке.	2	1
Тема 2.2. Техника игры в защите.	Содержание		
	Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками. Дальнейшее обучение техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2	1
	Закрепление техники блокирования. Совершенствование техники нападающего удара.	2	1
	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники атакующего удара, блокирования.	2	1
	Совершенствование техники стойкам и перемещения. Совершенствование техники приема подачи.	2	1
	Совершенствование техники приема мяча снизу одной и двумя руками. Совершенствование техники блокирования.	2	1
Тема 3.2 Тактика игры в нападении.	Содержание		
	Закрепление индивидуальных тактических действий в нападении. Обучение групповым тактическим действиям в нападении.	2	1
	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	2	1
	Совершенствование техники передач для атакующих ударов. Совершенствование техники подач.	2	1
	Совершенствование техники атакующих ударов. Совершенствование групповых тактических действий.	2	1
Тема 4.2 Тактика игры в защите.	Содержание		
	Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите. Совершенствование взаимодействия игроков задней линии. Обучение групповым тактическим действиям в защите. Совершенствование взаимодействия игроков передней линии.	2	1
	Совершенствование взаимодействия игроков передней и задней линии. Совершенствование техники передач мяча двумя руками сверху и снизу. Обучение командным такти-	2	1

	ческим действиям в защите. Совершенствование системы игры в защите углом вперед.		
	Совершенствование командных тактических действий в защите. Совершенствование групповых взаимодействий (комбинаций) «Волна» «крест». Совершенствование командных тактических действий. Совершенствование взаимодействий (комбинаций) «Обратный крест» «Эшелон».	2	1
	Совершенствование индивидуальных тактических действий при приеме подач, при приеме атакующих ударов. Совершенствование групповых тактических действий организация двойного блока.	2	1
	Совершенствование командных тактических действий. Совершенствование вариантов расстановки игроков при приеме мяча. Совершенствование командным тактическим действиям в защите. Совершенствование системы игры в защите углом назад.	2	1
Тема 5.2. Физическая подготовка волейболиста.	Содержание		
	Развитие комплексной моторной способности, прыгучести. Учебная игра. Развитие скоростных качеств и быстроты. Учебная игра. Совершенствование силы при помощи выполнения упражнений в парах. Прием контрольных нормативов по технике игры.	2	1
Всего		44	

3. Условия реализации учебной дисциплины.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Для реализации программы имеется следующее материально-техническое обеспечение: учебный кабинет по методике физического воспитания, оборудование которого включает в себя информационно - дидактические, контрольно - измерительные материалы, технические средства обучения (телевизор, компьютер), инвентарь и оборудование для занятий волейболом, спортивный зал

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448847>

Дополнительные источники:

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448840>.

2. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО/под ред. А.Е. Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 338 с. - Серия: Профессиональное образование.

Интернет ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Повышение спортивного мастерства. Волейбол»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальными заданиями, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- технику безопасности и требования к сооружениям, оборудованию и инвентарю;- содержание, формы организации и методику проведения занятий по волейболу;- правила соревнований, документацию для проведения соревнований по волейболу	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none">- проверка качества выполнения изучаемых элементов волейбола, подводящих и специальных упражнений, правил соревнований, домашних заданий;- участие в соревнованиях по волейболу. <p>Итоговый контроль: экзамен.</p>
<p>должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- планировать, проводить и анализировать занятия по волейболу;- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;- показать на практике изучаемые упражнения по волейболу;	