

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области  
**«СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**  
(ГАПОУ СО «СОПК»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.09. БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ  
ОП.09.05.01 ВОЛЕЙБОЛ С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**49.02.02 Адаптивная физическая культура  
Заочная форма**

Екатеринбург  
2020

**Рассмотрена** на заседании кафедры  
физической культуры  
20 мая 2020г., протокол №10

Заведующий кафедрой:

 /О.В.Бабич/

Рабочая программа разработана в соответствии  
с требованиями Федерального  
государственного образовательного стандарта  
по специальности среднего  
профессионального образования

**Утверждена** решением научно- методического  
совета ГАПОУ СО «СОПК» протокол №11  
03 июня 2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП. 09. «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки» (ОП.09.05.01«Волейбол с методикой тренировки») разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.02. «Адаптивная физическая культура», утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 августа 2014 г. № 994

**Организация-разработчик:** Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение среднего профессионального образования Свердловской области «Свердловский областной педагогический колледж»

**Разработчик:**

Бабич О.В., преподаватель первой квалификационной категории

© ГАПОУ СО «Свердловский областной педагогический колледж», 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ</b>	11
<b>4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ</b>	12

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.09. БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ» ОП.09.05.01 ВОЛЕЙБОЛ С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ»)**

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

Учебная дисциплина ОП. 09. «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки» (ОП.09.05.01«Волейбол с методикой тренировки»)) относится к обязательной части общепрофессиональных дисциплин основной профессиональной образовательной программы по специальности (специальностям) СПО 49.02.02 «Адаптивная физическая культура»

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Организовывать внеурочную физкультурно-спортивную деятельность обучающихся оздоровительной, профилактически-реабилитационной и рекреационной направленности.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 1.5. Анализировать учебные занятия, внеурочные мероприятия.

ПК 1.6. Создавать в кабинете (спортивном зале, на спортивной площадке) предметно-развивающую среду с учетом особенностей состояния здоровья обучающихся.

ПК 1.7. Вести документацию, обеспечивающую процесс адаптивного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях.

Учитель адаптивной физической культуры должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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 обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса

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 детей.

ОК 11 Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12 Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

**Цель:** подготовить студентов к успешной работе в образовательном учреждении и иных звеньях российской системы физического воспитания в спортивно-педагогической, реабилитационной, оздоровительной и прикладной направленности.

### Задачи:

1. Вооружить студентов знаниями теоретических, методических позиций и принципов волейбола.
2. Способствовать овладению студентами техникой и основных видов упражнений по волейболу.
3. Вызвать профессиональный интерес к кругу проблем современного волейбола, стремление овладеть знаниями и умениями, необходимыми для осуществления преподавательской работы по волейболу.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 1.7 ОК 01-12	<ul style="list-style-type: none"> <li>– планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (волейболу)</li> <li>– выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (волейболу)</li> <li>– использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (волейбола)</li> <li>– применять приемы страховки и само-страховки при выполнении физических упражнений</li> <li>– обучать двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (волейболу)</li> <li>– подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря.</li> <li>– использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности (волейболом) в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- истории и этапов развития базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (волейбола)</li> <li>- терминологии базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (волейбола)</li> <li>- техники профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (волейбола)</li> <li>- содержания, форм организации и методики проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (волейбола) в школе.</li> <li>- методики обучения действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (волейбола).</li> <li>- особенностей и методики развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности (волейболе)</li> <li>- особенностей организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (волейболу).</li> <li>- основ судейства по базовым видам спорта (волейболу)</li> </ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>156</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>18</b>
в том числе:	
лекционные занятия	10
практические занятия	8
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающегося (всего)</b>	<b>138</b>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

**ОП.09. БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ»**

(ОП.09.05.01«Волейбол с методикой тренировки»)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	
1	2	3	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Введение в предмет «Волейбол»</b>	<b>26</b>	
<b>Тема 1.1. История и этапы развития волейбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</b>	
	<b>1. Спортивная игра волейбол</b>	<b>2</b>	ПК 1.1
	История развития волейбола. Аспекты становления и развития волейбола. Правила игры.	2	ПК 1.2 ПК 1.4
	<b>2. ТБ на занятиях волейболом</b>	<b>2</b>	ПК 1.5
	Техника безопасности до занятий, во время занятий, после занятий, правила поведения на уроках волейбола.		ПК 1.6 ПК 1.7
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	1. Изучить стойку волейболиста	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>20</b>	
	1. История и этапы развития волейбола в РФ. Электронная презентация	2	ОК 12
	2. Характеристика спортивной игры волейбол. Конспект	2	ОК 04
	3. Техника безопасности при занятиях волейболом. Инструкция по ТБ	2	ОК 05
	4. Игровая площадка. Схема.	2	ОК 10
	5. Инвентарь и оборудование для игры в волейбол. Таблица	2	
	6. Техника игры в волейбол. Конспект	2	
	7. Прием мяча снизу. Схема описания двигательного действия	2	
	8. Прием мяча сверху. Схема описания двигательного действия	2	
	9. Передача мяча. Схема описания двигательного действия	2	
	10. Подача мяча. Схема описания двигательного действия	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Техника и тактика игры в волейбол</b>	<b>92</b>	
<b>Тема 2.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>48</b>	
Техника игры в волейбол	<b>1. Классификация техники и тактики игры</b>	<b>2</b>	ОК 12
	Индивидуальные действия при подаче, при атаке, передаче мяча		ОК 04
	<b>1. Классификация тактики игры</b>	<b>2</b>	ОК 05 ОК 10

Игровые действия в защите и в атаке.		
<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
1. Индивидуальные и групповые игровые действия. Тактика нападения и Тактика защиты	2	ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 1.7
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>42</b>	
1. Педагогические принципы обучения волейболу. Конспект	2	ОК 12
2. Средства и методы обучения технике игры в волейбол. Конспект	2	ОК 04
3. Способы организации обучающихся. Электронная презентация	2	ОК 05
4. Классификация техники игры. Конспект	2	
5. Технология обучения игровым приемам. Конспект	2	
6. Этапы обучения технике игры в волейболе. Электронная презентация	2	
7. Методы обучения техническим действиям. Таблица	2	
8. Методы развития физических качеств. Таблица	2	
9. Упражнения для развития силы плечевого пояса. Комплекс из 10 упражнений без мяча	2	
10. Упражнения для развития силы мышц ног Комплекс из 10 упражнений с без мяча	2	
11. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Комплекс из 10 упражнений без мяча	2	
12. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Комплекс из 10 упражнений с мячом	2	
13. Упражнения для развития координационных способностей. Комплекс из 10 упражнений без мяча	2	
14. Упражнения для развития координационных способностей. Комплекс из 10 упражнений с мячом	2	
15. Упражнения для развития выносливости. Комплекс из 10 упражнений без мяча	2	
16. Упражнения для развития выносливости. Комплекс из 10 упражнений с мячом	2	
17. Упражнения для развития подвижности плечевого пояса. Комплекс из 10 упражнений без мяча	2	
18. Упражнения для развития подвижности нижних конечностей . Комплекс из 10 упражнений без мяча	2	
19. Общеразвивающие упражнения на уроке волейбола. Комплекс из 10 упражнений	2	
20. Общая и специальная физическая подготовка. Круговая тренировка. Схема	2	



	21.Конструкт подготовительной части урока физической культуры по волейболу	2	
<b>Тема 2.2</b> Методика обучения технике защиты	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>24</b>	
	1. Проанализировать технику игры в и выявить ошибки основных приемов игры. Таблица 2.Методы и приемы обучения спортивным играм. Конспект 5.Передачи мяча: на месте. Схема описания двигательного действия 6. Передачи мяча в движении. Схема описания двигательного действия 7. Передачи мяча в прыжке в различных направлениях. Схема описания двигательного действия 8. Передачи мяча на различную высоту. Схема описания двигательного действия 9. Подачи мяча, нижние и верхние, прямая и боковая, планирующая. Схема описания двигательного действия 10.Нападающие удары: прямой, боковой; в прыжке с места и с разбега толчком двумя ногами. Схема описания двигательного действия 11.Блокирование: одиночное и групповое. Схема описания двигательного действия 12. Прыжок для блокирования. Схема описания двигательного действия		ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 1.7  ОК 04 ОК 05
<b>Тема 2.3</b> Методика обучения тактике нападения	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>20</b>	
	1. Составить кроссворд на тему «Волейбол, тактика, техника» 2. Физические упражнения для формирования индивидуальных тактических действий . Комплекс 3. Физические упражнения для формирования групповых тактических действий. Комплекс 4. Подвижные игры, применяемые на занятиях волейболом для освоения технических элементов. Картотека 5. Подвижные игры, применяемые на занятиях волейболом для освоения тактических элементов. Картотека 6. Подготовить презентацию «Тактика игры волейбола и методика обучения» 7. Составить глоссарий основных волейбольных терминов. 8. Физические упражнения для развития ОФП. Комплекс 9. Физические упражнения для развития СФП. Комплекс 10. Конструкт основной части урока физической культуры по волейболу		ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 1.7 ОК 04 ОК 05
<b>Раздел 3</b>	<b>Игровая и соревновательная деятельность</b>	<b>38</b>	
<b>Тема 3.1</b> Игровая и	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>38</b>	<i>ПК 1.1.</i>
	1. Урок физической культуры, раздел волейбол	<b>2</b>	<i>ПК 1.2</i>

соревновательная деятельность	Специфика проведения урока физической культуры, раздел волейбол.		ПК 1.3
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ПК 1.4
	1. Проведение основной части урока физической культуры, раздел волейбол в среднем школьном возрасте	2	ПК 1.5
	2. Проведение основной части урока физической культуры, раздел волейбол в старшем школьном возрасте	2	ПК 1.6 ПК 1.7 ОК 12
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>32</b>	
	1. Сравнительный анализ урока по волейболу с обучающимися среднего и старшего школьного возраста. таблица	2	ОК 04 ОК 05
	2. Конструкт урока физической культуры, раздел волейбол. Обучение новому материалу	2	
	3. Конструкт урока физической культуры, раздел волейбол. Закрепление и совершенствование изученного материала	2	
	4. Подвижные игры на уроке волейбола для занимающихся среднего школьного возраста. Сборник	4	
	5. Подвижные игры на уроке волейбола для занимающихся среднего старшего возраста. Сборник	4	
	6. Правила игры волейбол. Конспект	2	
	7. Судейство в волейболе. Жесты судей. Рисунок-схема	2	
	8. Положение о проведении соревнований в школе	2	
	9. Способы проведения соревнований по волейболу. Конспект	2	
10. Круговой способ проведения игр. Схема 8 команд	2		
11. Групповой способ проведения игр. Схема 10 команд	2		
12. Игровой протокол.	2		
13. Итоговая турнирная таблица.	2		
14. Польза игры волейбол. Памятка для родителей. Буклет для обучающихся	2		
<b>ИТОГО</b>	<b>156</b>		

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

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

**Оборудование учебного кабинета:** столы ученические; стулья ученические по количеству обучающихся; стол письменный; полукресло.

**Спортивный комплекс:**

универсальный спортивный зал с соответствующей разметкой игровой площадки для баскетбола;

зал ритмики и фитнеса;

тренажерный зал;

зал лечебной физической культуры и физической реабилитации;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или

место для стрельбы.

**Оборудование:** баскетбольные кольца, баскетбольные мячи, свистки, секундомер.

**Технические средства обучения:** компьютер, проектор, экран.

#### **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> (дата обращения: 20.04.2020).

2. 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> (дата обращения: 20.04.2020).

**Дополнительные источники**

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.</li> <li>- обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;</li> <li>- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;</li> </ul> <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> </ul>	<p>- традиционная система отметок в баллах за освоение каждой темы практического занятия,  <i>итоговая отметка за семестр</i>: - накопительная система баллов,</p>	<p>/устный опрос  тестирование  анализ и защита технологической карты (конспект) урока  оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий  составление технологической цепочки обучения двигательным действиям по технике (приемам) игры;  - проанализировать результаты своей практической работы по изучаемой теме (осуществить рефлексию своей деятельности);  - анализ основных нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность в области теории и практики физической культуры;  - сдача контрольных нормативов (практика);</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- основы судейства по изученным базовым видам спорта;</li> <li>- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенностями их эксплуатации;</li> <li>- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.</li> </ul>		
--	--	--

Проверку знаний и умений студентов, а, следовательно, и степень формирования общих и профессиональных компетентностей в рамках учебной дисциплины ОП.09.05.02 «Баскетбол с методикой тренировки» целесообразно осуществлять с помощью следующих форм и методов контроля:

- тестирование;
- работа в группах;
- подготовка докладов;
- контрольная работа;
- сдача контрольных нормативов (практика);
- экзамен по теории (тестирование)

На каждом практическом занятии необходимо создавать условия для проведения анализа собственной деятельности (рефлексии) студентами, отвечая на вопросы «Что получилось?», «Что не получилось?», «Почему не получилось?», «Что необходимо сделать, чтобы добиться лучших результатов?».

В процессе изучения учебной дисциплины ОП.09.05.02 «Баскетбол с методикой тренировки» целесообразно провести входное анкетирование обучающихся, позволяющее выявить отношение к предмету, наличие знаний и умений по данной дисциплине, представлений о ее роли в деятельности учителя адаптивной физической культуры. Подобное анкетирование необходимо провести по окончании изучения курса. Данные, полученные в результате сравнительного анализа проведенного анкетирования на входе и на выходе обучения, позволят оценить степень самоопределения обучающихся, степень сформированности общих и профессиональных компетентностей, а также качество деятельности самого преподавателя.

Итоговый контроль целесообразно проводить в форме экзамена (тестирование) с рефлексией студентом своего ответа.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587349

Владелец Симонова Татьяна Сергеевна

Действителен с 26.09.2022 по 26.09.2023