

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Волгоградский социально-педагогический колледж»

Утверждаю:  
Директор ГАПОУ «ВСПК»  
А.С. Калинин  
« 22 » *сентября* 2021 г.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА - ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Наименование программы: Теория и методика спортивной тренировки в волейболе

Категория слушателей: учителя физической культуры, инструкторы по физической культуре

Уровень квалификации

Код по ОКЗ	Наименование
D 1	Физическая культура, спорт и фитнес

Объем: 16 часов

Форма обучения: очная

Организация обучения: 16 часа (очно)

г. Волгоград, 2021

Составитель: Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации.

Разработана на основе профессионального стандарта 49.02.01 Физическая культура.

Автор дополнительной профессиональной программы повышения квалификации:

Шкурский Юрий Николаевич,  
преподаватель физической культуры,  
преподаватель ГАПОУ «ВСПК»

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации **рассмотрена** на заседании ПЦК физической культуры

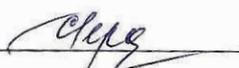
Протокол заседания ПЦК № 6 от 11 января 2021 г.

Председатель ПЦК  Моисеева Н.И.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации **одобрена** на заседании научно-методического совета

Протокол заседания научно-методического совета № 97 от 21 января 2021 г.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

 /Герасименко С.В./

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

Общая характеристика программы	<b>3</b>
Структура программы	<b>6</b>
Учебно-тематический план на 16 час	<b>9</b>
Условия реализации программы	<b>11</b>
Краткое содержание курса	<b>12</b>

### **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

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

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации ориентирована в целях совершенствования педагогического инструментария. Актуальность программы обусловлена существующими проблемами в понимании концептуальных идей федеральных государственных образовательных стандартов, а также освоения новых технологий по отношению к требованиям к профессиональным качествам будущего инструктора-тренера в соответствии с задаваемыми государством целями и приоритетами образования. Программа повышения квалификации реализуется с использованием оборудования и спортивной базы ГАПОУ «ВСПК», мастерской по компетенции: «Физическая культура, спорт и фитнес».

Программа повышения квалификации разработана на основе квалификационных характеристик должностей работников образования по должности тренер/инструктор/, профессионального стандарта, требований федерального государственного образовательного стандарта.

**Цель реализации программы курса:** совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для ведения профессиональной деятельности в организационном и предметно-методическом сопровождении тренировочно-образовательного процесса.

#### **Характеристика вида профессиональной деятельности**

Область профессиональной деятельности: преподавание по дисциплинам, курсам и профессиональным модулям.

Объекты профессиональной деятельности:

- обновление педагогического инструментария для организационного и методического сопровождения образовательного процесса в соответствии с требованиями ФГОС.

### **Задачи программы:**

1. Оптимизация профессиональной деятельности в соответствии с изменениями законодательства Российской Федерации в области образования.
2. Актуализация профессиональных знаний слушателей ценностно-смысловой направленности тренировочного образовательного процесса по спортивным играм (волейбол) как концептуальной идее федеральных стандартов.
3. Совершенствование педагогического инструментария для методического обеспечения тренировочно-образовательного процесса в целях минимизации профессиональных затруднений.
4. Качественное изменение профессиональных компетенций по образовательным и предметным областям в спортивных играх (волейбол).

**РАЗДЕЛ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**  
**2.1 Цель реализации программы:**

Таблица 1

**Совершенствуемые компетенции**

№	Компетенция	Направление подготовки Педагогическое образование <b>49.02.01</b> Код компетенции
1.	Способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов	ПК-2
2.	Способность оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений	ОПК-5
3.	Способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта	ОПК-8
4.	Способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу	ПК-4
5.	Способность осуществлять проектирование образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности	ОПК-4
6.	Способность применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в тренерской деятельности	ПК-5
7.	Способность разрабатывать целевые тренировочные программы и планы подготовки спортсменов различной квалификации	ПК-8

**2.2. Планируемые результаты обучения**

№	Знать	Направление подготовки Физическая культура Код компетенции
1.	Общую характеристику соревновательной деятельности в волейболе	ПК-2
2.	Систему подготовки волейболистов разной квалификации	ОПК-4
3.	Организацию системы соревнования, осуществление судейства по базовым видам спорта и избранному виду спорта	ОПК-8
	<b>Уметь</b>	
1.	Планировать тренировочный и соревновательный процесс подготовки волейболистов	ПК-8
2.	Применять систему комплексного контроля в волейболе	ОПК-5
3.	Использовать систему восстановительных мероприятий в многолетнем тренировочном процессе волейболистов	ОПК-5

**2.3 Категория слушателей** – детские тренеры по волейболу, педагогические работники (учителя физической культуры) образовательных организаций основного общего и дополнительного образования; имеющие высшее образование; без предъявления требований к стажу работы.

**2.4 Форма обучения** - очная.

**2.5 Срок освоения программы, режим занятий:**

\* режим аудиторных занятий – 4 часа в день;

\* срок освоения программы – 16 час.

#### **Кадровое обеспечение программы**

Программа реализуется преподавателями ПЦК физической культуры ГАПОУ Волгоградского социально- педагогического колледжа .

## **РАЗДЕЛ 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### 3.1. Учебный (тематический) план

Таблица 2

#### Учебный (тематический) план

№ п/п	Название модулей (разделов) и тем	Всего часов	Виды учебных занятий, учебных работ			Самостоятельная работа	Формы контроля
			Лекции	Семинарские занятия	Учебная практика		
1.1	Основы теории спортивной тренировки волейболистов	4	1	1		2	контрольная работа
1.2	Техническая подготовка волейболистов	4	1	1	1	1	
1.3	Физическая подготовка волейболистов	4	1	1	1	1	
1.4	Тактическая подготовка волейболистов	4	1	1	1	1	
ИТОГО:		16	4	4	4	5	

### 3.2. Содержание программы

#### ТЕМА 1.1. Основы теории спортивной тренировки волейболистов.

Лекция (1 час), семинарские занятия (1 час), самостоятельная работа (2 часа)

Тренировка как составная часть подготовки. Факторы, определяющие эффективность тренировки. Принципы тренировки. Основные стороны тренировки. Тренировочные нагрузки. Соревновательные нагрузки. Характер отдыха, сочетание с нагрузками.

#### Контрольная работа

1. Целью спортивной тренировки является \_\_\_\_\_ технико-тактической подготовленности волейболистов. Анализ технико-тактических действий на \_\_\_\_\_

2. Перечислите основные задачи, которые решаются в процессе спортивной тренировки

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
 4. \_\_\_\_\_  
 5. \_\_\_\_\_

3. Приведите примеры конкретных физических упражнений применительно к особенностям волейбола

№ №	Основные средства спортивной тренировки	Конкретные физические упражнения
1.	Подводящие упражнения	1. 2. 3.
2.	Подготовительные упражнения	1. 2. 3.
3.	Общеразвивающие упражнения	1. 2. 3.

4. Перечислите методы, применяемые в процессе спортивной тренировки при освоение спортивной техники, и методы, применяемые при развитии физических качеств

Методы, направленные на освоение спортивной техники	Методы, направленные на развитие физических качеств

5. Перечислите основные стороны (разделы) спортивной тренировки и укажите их задачи

№ №	Основные стороны (разделы) спортивной тренировки	Основные задачи

6. Запишите определения следующих понятий, характеризующих основные стороны спортивной тренировки

- 1) Техническая подготовка – это \_\_\_\_\_;
- 2) Тактическая подготовка – это \_\_\_\_\_;
- 3) Физическая подготовка – это \_\_\_\_\_;
- 4) Психическая подготовка – это \_\_\_\_\_;
- 5) Теоретическая подготовка – это \_\_\_\_\_;
- 6) Интегральная подготовка – это \_\_\_\_\_.

7. Заполните таблицу «Типы интервалов отдыха в рамках одного тренировочного занятия и их характеристики»

Тип интервала отдыха	Характеристика типа интервала отдыха


## **ТЕМА 1.2. Техническая подготовка волейболистов**

**Лекции (1 час), семинарские занятия (1 час), учебная практика (1 час), самостоятельная работа (1 час).**

Обучение технике игры. Техника нападения. Стартовая стойка (исходные положения). Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

Передача мяча. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

Подача мяча. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

Нападающие удары: прямой по ходу, с переводом. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

Техника защиты. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

Прием мяча снизу двумя руками. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

Блокирование. Блокирование одиночное, групповое. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

Игровые упражнения с включением основных приемов игры в нападении и защите.

## **ТЕМА 1.3. Физическая подготовка волейболистов**

**Лекции (1 час), семинарские занятия (1 час), учебная практика (1 часа), самостоятельная работа (1 часа).**

Развитие скоростных качеств быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. Подвижные игры и эстафеты. Организация занимающихся в процессе физической подготовки.

## **ТЕМА 1.4. Тактическая подготовка волейболистов**

**Лекции (1 час), семинарские занятия (1 час), учебная практика (1 час), самостоятельная работа (1 час).**

Обучение тактики игры. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные

действия.

#### **4. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПРОВОДИТСЯ В ФОРМЕ ЗАЩИТЫ ПРАКТИКО-ЗНАЧИМОЙ РАБОТЫ**

Итоговая аттестация осуществляется в процессе представления и последующей защиты итоговой практико-значимой работы. Итоговая практико-значимая работа рассматривается как обобщение опыта усвоения данного программного модуля слушателями курсов, является логическим завершением курса, систематизирует знания, практические умения и навыки, способы творческой деятельности, полученные в ходе практических занятий, выполнения самостоятельных внеаудиторных работ, написания контрольных работ.

Итоговая практико-значимая работа представляется на бумажном носителе и/или в электронном варианте.

Форма представления итоговой практико-значимой работы:

- презентации в формате PowerPoint, PDF, видео-, флеш-презентации мультимедийные, интерактивные презентации, 3D, CD и DVD презентации;
- описания собственного педагогического опыта в виде печатной презентации.

Итоговая работа должна иметь следующую структуру:

1. Титульный лист.
2. Содержание итоговой работы (с указанием страниц).
3. Актуальность, цель, задачи итоговой практико-значимой работы.
4. Основная часть.
5. Выводы.

#### **Тематика практико-значимых итоговых работ**

1. Характеристика волейбола, тенденции и факторы, определяющие ее развитие.
2. Единство постепенности и предельности наращивания нагрузок, волнообразность динамики нагрузок как принцип спортивной тренировки в волейболе.
3. Характеристики, психолого-педагогические и физиологические

особенности нападающего.

4. Характеристики, психолого-педагогические и физиологические особенности защитника.

5. Игровая подготовка (интегральная): задачи, содержание, методические приемы управления игровым процессом.

6. Соревновательная деятельность. Способы регистрации игры, значение и планирование соревнований.

7. Медико-биологическое и гигиеническое обеспечение занятий по волейболу.

8. Классификация техники игры в волейбол.

9. Классификация тактики игры в волейбол.

10. Обучение технике игры в волейбол.

11. Обучение тактике игры в волейбол.

12. Физическая подготовка юных волейболистов.

13. Интеграция изучения технических приемов и тактических действий в игровую и соревновательную деятельность в волейболе.

14. Материально-техническое обеспечение соревнований и тренировки в волейболе.

15. Программно-нормативное обеспечение учебно-тренировочного процесса в волейболе.

16. Использование фармакологии в волейболе.

17. Система комплексного контроля в волейболе.

18. Планирование и учет тренировочного и соревновательного процесса подготовки волейболистов.

19. Психолого-педагогические особенности взаимоотношений волейболистов и тренеров.

20. Тренировка как составная часть подготовки

### **Критерии оценки итоговой практико-значимой работы**

1. Самостоятельность и оригинальность работы.

2. Прослеживание в работе проектировочных компонентов учебного процесса.

3. Наличие общего плана работы, соблюдение требований к структуре и

содержанию работы.

4. Теоретическая обоснованность (научность) содержания работы.
5. Полнота и глубина раскрытия структурных компонентов работы.
6. Обоснованность отбора источников информации.
7. Практическая значимость и ожидаемый результат.
8. Реалистичность, технологичность итоговой работы (возможность внедрения)

**Показатели по критериям оценки качества результатов текущего и  
итогового контроля данного учебного модуля**

№ п/п	Форма отчетности	Отлично 8-10 б. Выполнена полностью, вопросы раскрыты глубоко	Хорошо 6-7 б. В основном выполнена	Удовл. 4-5 б. Выполнена частично	Неудовл. 2-3 б. Выполнена недостаточно	Неудовл. 1 б. Отсутствует
1.	Текущий контроль (тестирование)					
2.	Итоговая практико-значимая работа	+1б (защита); + 1б. (внедрение)				

**Критерии оценки итоговой практико-значимой работы**

1. Актуальность и значимость проекта для ведения учебно-тренировочной работы.
2. Теоретическая обоснованность, научность содержания проекта.
3. Соответствие содержания выбранной теме.
4. Результативность проекта.
5. Практическая значимость и ожидаемый результат.
6. Реалистичность проекта (возможность внедрения)
6. Соблюдение требований к списку использованной литературы.
7. Соответствие требованиям к оформлению проекта.

Помимо оценки итоговой работы, представленной на электронных носителях, предусмотрена процедура «защиты».

Защита представляет собой выступление слушателя с кратким сообщением (время

определяется регламентом) о сути и результатах своей практической деятельности, с последующими ответами на вопросы.

Итоговая работа слушателей курсов оценивается по 8-ми балльной системе. Дополнительный балл выставляется за успешную публичную защиту проекта по окончании курсов.

Технические требования к оформлению работы:

- Печатный текст на листах формата А4 на электронном носителе (CD-диск). Ориентация листа – «книжная, альбомная (для таблиц)».
- Поля: сверху – 2 см, снизу – 2 см, справа – 1 см, слева – 3 см, абзацный отступ – 1, 25 см, выравнивание – по ширине.
- Расстановка переносов установлена в автоматическом режиме.
- Текстовый процессор: Microsoft Word (Apache OpenOffice.org Writer), обычный.
- Шрифт «Times New Roman», кегль – 12,14.
- Межстрочный интервал – полуторный;
- Первый лист работы - титульный. Нумерация страниц сквозная, начинается с титульного листа, на котором номер не ставят. Наиболее распространенный вариант размещения номера страницы - сверху посередине. Номер страницы ставят на второй странице.
- Самостоятельная работа оформляется в формате doc. Файл называется по фамилии слушателя с указанием вида работы: Иванова П.П. с.р.1.doc

## **5. РАЗДЕЛ ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **5.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы**

#### **Список литературы Основной**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник/ Ю.Д. Железняк - М.: ИЦ Академия, 2016. - 461 с.

3. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: ИЦ Академия, 2016- 2017. - № 1. С. 19-29.

4. Спортивные игры: спортивное совершенствование. – М.: ИЦ Академия, 2017.

#### **Дополнительный**

5. Волейбол/под ред А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2017.

6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М., 2015.

7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М., 2016.

8. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 2015.

9. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства. – М., 2017.

10. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции. – М.: Всероссийская федерация волейбола.

#### **Интернет-ресурсы**

11. <http://volley.ru> - сайт Всероссийской федерации волейбола

12. <http://mofv.ru> - Московская областная федерация волейбола

13. <http://school-collection.edu.ru> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

14. <http://standart.edu.ru> - Федеральный государственный образовательный стандарт

15. Профессиональный стандарт тренера [Электронный ресурс]. URL: - <http://профстандарттренера.рф/>

16. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 03.11.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

## **5.2. Материально-технические условия реализации программы**

Процесс реализации Программы обеспечен необходимой материально-технической базой для проведения всех видов учебных занятий, предусмотренных учебным планом: лекционной, семинарской, учебной практики.

Процесс реализации данной программы обеспечен необходимой материально-технической базой для проведения всех видов учебных занятий, предусмотренных учебным планом.

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

- специально оборудованная аудитория;
- спортивный зал;
- спортивное оборудование и инвентарь.

Реализация учебной дисциплины требует наличие мастерской «Физическая культура, спорт и фитнес»

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия по спортивным играм (волейбол).

Технические средства обучения:

- интерактивная доска с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа проектор.

#### Дополнительное оснащение для проведения занятий

Учебно-лабораторное оборудование	
Наименование	Количество
Стол компьютерный (учительский)	1
Стул компьютерный	1
ПК (системный блок i5/i7, монитор, клавиатура, компьютерная мышь, колонки)	1
ПК (системный блок i5/i7, монитор, клавиатура, компьютерная мышь)	12
Парта ученическая двухместная	12
Стул	12
Набор мебели для зоны коворкинга	1
Магнитно-маркерная доска	1
Интерактивная доска SBM680	1
Напольная мобильная стойка для интерактивных досок SMART и проекторов различных производителей	1
Документ-камера с гибким штативом.	1
МФУ А4 лазерное, цветное	1
МФУ А4 лазерное черно-белое,	1
Электронный флипчарт Smart каар 42	1
Стеллаж или шкаф для документов	1
Wi-Fi роутер	1
Коммутатор на 16 портов	1
Зеркальный фотоаппарат с возможностью видеозаписи в формате Avi, Mp4. с дополнительной возможностью дистанционного управления	1
Зарядное устройство для аккумулятора фотоаппарата	1

**Помещения:**

- Учебный класс (тренажерный зал) 60-70 кв.м
- Раздевалка.

Наименование	Количество
Обруч пластмассовый	3
Гимнастическая палка	3
Скакалка	7
Гимнастический коврик	7
Гимнастическая скамейка	7
Гантели	7
Гантели	2
Степ-платформа	14
Гимнастический мяч (фитбол)	14
Пипидастры	7
Ринги (изотонические кольца)	7
Роллы (цилиндры)	14
Малые мячи	7
Теннисные мячи	7
Ремни для йоги	7
Блоки для йоги	7
Болстеры	7
Медицинский мяч	7
Медицинский мяч	7
Полусфера гимнастическая bosu	7
Плиометрическая тумба	1
TRX-петля	1
Бодибар 4 кг	1
Бодибар 6 кг	1
Кольцевой амортизатор	1
Кольцевой амортизатор	1
Кольцевой амортизатор	1
Амортизатор с ручками уровень сопротивления слабый	2
Амортизатор с ручками уровень сопротивления средний	4
Весы напольные	14
Ростометр	8

Кистевой-динамометр	7
---------------------	---