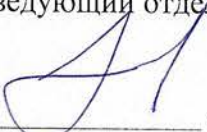


ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТЮМЕНСКИЙ НЕФТЕПРОВОДНЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий отделением СПО


_____ А.В. Апаев

«30» 08 2021 г



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УПР


_____ Е.А. Парамонов

«30» 08 2021 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ВОЛЕЙБОЛ»
(дополнительная общеобразовательная программа)

2021 г.

Дополнительная общеобразовательная программа спортивной секции «Волейбол» разработана с учетом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов и рассчитана на базовый уровень освоения. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

РАЗРАБОТЧИК:

Горбачёв Дмитрий Владимирович  преподаватель отделения СПО

РЕЦЕНЗЕНТ:

ФИО _____

Рассмотрена и рекомендована к утверждению
на заседании учебно-методического совета «ТНПК»

Протокол № № 6 от 23.06.2021

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	6
3 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	7
4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	14
5 ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	16

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа спортивной секции «Волейбол» разработана с учетом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов и рассчитана на базовый уровень освоения.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы: приобщение студентов к здоровому образу жизни, формирование сборной команды колледжа для участия в первенстве города и области по волейболу.

Задачи:

образовательные:

- формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;
- совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

оздоровительные:

- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- развитие основных физических качеств;
- укрепление здоровья;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

воспитательные: воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

Общие занятия строятся по определенной структуре:

Вводная часть (подготовка студентов к основной части, разминка с мячами, ОФП).

Основная часть (техника выполнения подач, передач, блокирования, совершенствование изученных схем защиты и нападения).

Заключительная часть (выполнение технических действий, правила игры, игра в волейбол).

Организационные основы обучения

Набор студентов: свободный

Формы занятий: групповая, индивидуальная

Режим занятий: один раз в неделю по 2 часа

Место проведения занятий: спортивный зал «ГНПК»

Наиболее распространенными формами работы с обучающимися при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения, для занятий со студентами в возрасте от 17 до 40 лет.

При реализации содержания дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол» максимальная нагрузка обучающихся составляет - 50 часов, из них 2 часа теории и 48 часа практики.

2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В ходе изучения дополнительной общеобразовательной программы, обучающиеся закрепляют теоретические знания и овладевают умениями и навыками игры в волейбол во время тренировочных занятий.

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа обучающихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

К концу обучения должны:

Знать

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

**3 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Наименование тем	Содержание материала, практические занятия	Объем часов
1 семестр		34
Введение	Содержание	2
	1. Медицинское обследование учащихся. Инструктаж ТБ.	
	2. Развитие Волейбола в России и за рубежом	
Тема 1 Передачи мяча	Практические занятия 1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз). <u>Перемещения:</u> чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения. 2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток) 3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток) 4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток) 5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из	4

		зоны 3 (10 попыток)	
	6.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	
Тема 2.	Практические занятия		4
Подачи мяча	1	Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	
	2.	Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	
	3.	Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	
	4.	Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	
	5.	Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	
	6.	Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	
Тема 3.	Практические занятия		2
Техника передвижений	1	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)	
Тема 4.	Практические занятия		2
Техники приемов и передач мяча	1.	Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны	

		3,4.	
	2.	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.	
Тема 5.	Практические занятия		2
Техника защитных действий	1	Блокирование нападающего удара (индивидуальное). Страховка.	
	2.	Блокирование нападающего удара (групповое). Страховка.	
Тема 6.	Практические занятия		2
Тактика игры в нападении.	1.	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4.	
	2.	Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	
	3.	Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	
Тема 7.	Практические занятия		2
Техника тактикой игры в защите	1.	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».	
	2.	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии.	
Тема 8.	Практические занятия		2
Овладение	1.	Учебная игра в волейбол с заданиями.	

игрой и развитие психомоторных способностей.	2.	Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами города.	
Тема 9.	Практические занятия		4
Нападающий удар. Блокирование.	1.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
	2.	Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
	3.	Прямой нападающий удар. Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
	4.	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
Тема 10.	Практические занятия		
Подачи и передачи	1.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	2
	2.	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	
Тема 11.	Содержание		2
Основы знаний	1.	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу.	
	2.	Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.	
Тема12.	Практические занятия		4
Тактика игры в	1.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	

нападении		Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно–тренировочная игра в волейбол.	
	2.	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	
	3.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	
	4.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	
2 семестр			16
Тема 13.	Практические занятия		2
Техника нападения Интегральная	1.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	
	2.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	
	3.	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, 2 20 СФП перекаты в группировке из различных положений	
Тема 14.	Практические занятия		2
СФП Интегральная	1.	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	
	2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	

	3.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	
	4.	Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	
Тема 15	Практические занятия		2
Контрольные нормативы	1.	Передача мяча в стену	
	2.	Передача мяча в парах и над собой	
	3.	Челночный бег 3x10м.	
	4.	Передача набивного мяча	
Тема 16	Практические занятия		4
Тактика нападения Техника нападения.	1	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении.	
	2.	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи	
	3.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	
	4.	Прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2; с различных передач	
Тема 17	Практические занятия		2
Техника защиты Тактика защиты	1.	Блокирование одиночное. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с	

		игроками зон 5 и 1.	
Тема 18	Практические занятия		4
Учебная игра	1.	Учебная игра	
	2.	Товарищеская встречи	
	Итого		50

4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дополнительной общеобразовательной программы требует наличия Спортивного зала, волейбольных, баскетбольных набивных мячей, сетки волейбольной, свисток, секундомер.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов.

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2020. — 493 с.
2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2020. — 424 с.
3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М.: Юрайт, 2019. — 160 с.
4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — М.: Юрайт, 2019. — 113 с.

Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — М.: Юрайт, 2019. — 256 с.
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — М.: Юрайт, 2019. — 441 с.
3. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — М.: Юрайт, 2020. — 176 с.

4. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — М.: Юрайт
5. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — М.: Юрайт, 2019. — 191 с.
6. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М.: Юрайт, 2019. — 461 с.

Интернет-ресурсы:

1. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
2. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
3. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
4. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

5 ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов
Уметь:	
<ul style="list-style-type: none"> – соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом; – выполнять технические приёмы и тактические действия; – контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом; – играть в волейбол с соблюдением основных правил; – демонстрировать жесты волейбольного судьи; – проводить судейство по волейболу. 	<ul style="list-style-type: none"> – перед началом игры проводит глубокую разминку мышечного корсета и связочно-сухожильного аппарата – играет в волейбол с соблюдением установленных правил, техники и приёмов игры – Проводит судейство согласно установленным правилам – участвует в городских и зональных соревнованиях по волейболу
Знать:	
<ul style="list-style-type: none"> – значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; – правила безопасного поведения во время занятий волейболом; – названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; – наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; 	<ul style="list-style-type: none"> – историю развитие игры, ее суть и полезность для умственного и физического развития человека – знает упражнения для проведения разминки перед тренировкой и игрой в волейбол – знает правила игры, а также жесты судьи волейбольного судьи – знает способы и технические особенности выполнения различных упражнений для тренировки навыков

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов
<ul style="list-style-type: none"> – упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости); – контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения; – основное содержание правил соревнований по волейболу; – жесты волейбольного судьи; – игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола; 	<p>для игры в волейбол</p>