

Департамент образования и науки Курганской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Шумихинский аграрно строительный колледж»

**ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛЕЙБОЛ»
Для обучающихся в возрасте от 15 до 30 лет**


Шумиха 2018 г.

«РАССМОТРЕНО»

МО по ВР ГБПОУ
«Шумихинский аграрно –
строительный колледж»
Протокол №1 от 27.08.2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБПОУ «Шумихинский
аграрно – строительный колледж»

/Букреева Т.А./
Приказ № 201 от 29.08.2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ (СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ)	11

1. Пояснительная записка

1.1 Область применения программы

Данная программа предоставляет обучающимся и студентам возможность дополнительного образования в области физической культуры и спорта. Программа по волейболу является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО и направлена на реализацию самостоятельной работы обучающихся. Программа учебной дисциплины может быть предназначена для изучения волейбола в учреждениях СПО, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Программа спортивной секции волейбол относится к базовым предметам в средних профессиональных заведениях при реализации полного среднего образования при реализации ФГОС СПО.

1.3 Цель программы - формирование у студентов умений и навыков игры в волейбол.

Задачи:

- Обучить основам техники и тактики игры в волейбол.
- Развивать физические способности у студентов.
- Сформировать навыки действия игрока совместно с партнерами.
- Содействовать общему физическому развитию.
- Воспитывать волевые качества.

В результате освоения программы по волейболу, обучающиеся и студенты должны **уметь:**

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- Использовать технику и методику обучения игры волейбол.
- Применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятий.

Знать:

- Средства и методы применяемые в волейболе.
- Основные методики обучения.
- Правила соревнований по волейболу.

В спортивную секцию принимаются обучающиеся и студенты с основной группой здоровья. Группы студентов формируются по 12-15 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Общее количество часов 144 часа.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	144
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	136
Итоговый зачет	4

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 теоретический	Содержание учебного материала	3	
1.1 техника безопасности	Техника безопасности при занятиях волейболом.	1	
1.2 История развития волейбола.	История развития волейбола, развитие волейбола в России.	1	
1.3 Правила игры волейбол.	Правила игры волейбол, жесты, технические характеристики.	2	
Раздел 2 практический	Практические занятия	136	
2.1 Техническая подготовка		60 (44-ТП, 16-СФП)	
	Перемещения в игре. Стойка волейболиста, перемещения приставным шагом, скрестным шагом, спиной, наскок, прыжок.	4	
	Специальная физическая подготовка. Имитация базовых двигательных действий, прыжковая подготовка, упражнения с использованием средств отягощения.	2	

	<p>Техника верхней и нижней передачи. Верхняя и нижняя передача наместе, в движении, в заданное направление, в прыжке, из различных положений.</p> <p>Специальная физическая подготовка. Имитация базовых двигательных действий, прыжковая подготовка, упражнения с использованием средств отягощения.</p>	10	
	<p>Техника подачи мяча. Верхняя прямая подача, верхняя боковая, верхняя в прыжке, силовая, планер, подачи на точность.</p> <p>Специальная физическая подготовка. Имитация базовых двигательных действий, прыжковая подготовка, упражнения с использованием средств отягощения.</p>	4 (6-2-4-2)	
	<p>Техника подачи мяча. Верхняя прямая подача, верхняя боковая, верхняя в прыжке, силовая, планер, подачи на точность.</p> <p>Специальная физическая подготовка. Имитация базовых двигательных действий, прыжковая подготовка, упражнения с использованием средств отягощения.</p>	10	
	<p>Техника подачи мяча. Верхняя прямая подача, верхняя боковая, верхняя в прыжке, силовая, планер, подачи на точность.</p> <p>Специальная физическая подготовка. Имитация базовых двигательных действий, прыжковая подготовка, упражнения с использованием средств отягощения.</p>	4 (6-2-4-2)	
	<p>Техника нападения. Нападающий удар высокий, короткий 1 м, взлет, удар со 2й линии, прострел, удары на точность.</p> <p>Специальная физическая подготовка. Имитация базовых двигательных действий, прыжковая подготовка, упражнения с использованием средств отягощения.</p>	10	
	<p>Техника нападения. Нападающий удар высокий, короткий 1 м, взлет, удар со 2й линии, прострел, удары на точность.</p> <p>Специальная физическая подготовка. Имитация базовых двигательных действий, прыжковая подготовка, упражнения с использованием средств отягощения.</p>	4 (6-2-4-2)	
	<p>Техника защиты. Одиночный блок, двойной блок, тройной блок. Верхние и нижние приемы на месте в движении, в падении.</p> <p>Специальная физическая подготовка. Имитация базовых двигательных действий, прыжковая подготовка, упражнения с использованием средств отягощения.</p>	10	
	<p>Техника защиты. Одиночный блок, двойной блок, тройной блок. Верхние и нижние приемы на месте в движении, в падении.</p> <p>Специальная физическая подготовка. Имитация базовых двигательных действий, прыжковая подготовка, упражнения с использованием средств отягощения.</p>	2 (6-2-4)	
2.2 Тактическая подготовка		76 (60-ТП, 16- СФП)	
	<p>Тактика при подачи. Подача в определенного соперника. Подача различными способами.</p>	10	

	Специальная физическая подготовка. Имитация базовых двигательных действий, прыжковая подготовка, упражнения с использованием средств отягощения.	4 (6-2-4-2)	
	Тактика нападения. 1й, 2й темп, пайп, эшелон, крест. Специальная физическая подготовка. Имитация базовых двигательных действий, прыжковая подготовка, упражнения с использованием средств отягощения.	20 4 (10-2-10-2)	
	Тактика защиты. Одиночный, двойной, тройной блок, прием углом вперед и углом назад. Специальная физическая подготовка. Имитация базовых двигательных действий, прыжковая подготовка, упражнения с использованием средств отягощения.	20 4 (10-2-10-2)	
	Тактика и стратегия игры. Игра с двумя связующими игроками. Игра с одним связующим игроком. Специальная физическая подготовка. Имитация базовых двигательных действий, прыжковая подготовка, упражнения с использованием средств отягощения.	10 4 (6-2 4-2)	
Раздел 3 Итоговый зачет		4	
3.1 Контрольные нормативы.	Контрольные нормативы: 1. Поддачи мяча на точность 2. Верхняя передача над собой	1 1	

	3. Нападающий удар 4. Прием мяча	1 1	
Всего:		144	

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ
ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура**

3.1 Требования к минимальному материально – техническому обеспечению.

Реализация спортивной секции «Волейбол» требует наличия спортивного зала, тренажерного зала.

Оборудование и инвентарь спортивного зала, тренажерного зала:

Волейбольная сетка, волейбольные мячи, шведские стенки, набивные мячи, гимнастические скамьи, спортивные тренажеры, гири, штанги, диски, спортивные веревки.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1.Подачи мяча на точность (из 10 попыток)	90- 100%	60-80%	До 50%
2.Верхняя передача над собой (из 20 передач)	90- 100%	60-80%	До 50%
3.Нападающий удар (из 10 попыток)	90- 100%	60-80%	До 50%
4.Прием мяча (из 10 попыток)	90- 100%	60-80%	До 50%

Основная литература:

- 1.Методика обучения игре в волейбол; Человек – Москва,2009.
- 2.Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион – Москва, 2011.
- 3.Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион – Москва 2009.
- 4.Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов В.М. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение – Москва,2012.
- 5.Кунянский В.А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства; ТВТ Дивизион – Москва, 2009.

Дополнительная литература:

1. Волейбол для всех; ТВТ Дивизион – Москва 2012.
- 2.Галеев Ю.С. Волейбол. Спортивные термины. Москва, 2009.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – Москва 1988.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – Москва 1978.

