

Частное профессиональное образовательное учреждение Тюменского областного союза
потребительских обществ «Тюменский колледж экономики, управления и права»
(ЧПОУ ТОСПО "ТюмКЭУП")

СОГЛАСОВАНА:

заместителем директора по
воспитательной работе



Н.Н.Дедова

" 01 " 09 2021

УТВЕРЖДАЮ:

директор ЧПОУ ТОСПО
"ТюмКЭУП"



Т.В. Архипова

2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
спортивной секции "Волейбол"
на 2021-2022 уч.год

Тюмень 2021

Учебная программа спортивной секции «Волейбол» предназначена для обучающихся специальностей 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров, 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), 38.02.02 Страхование дело (по отраслям), 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, 38.02.07 Банковское дело, 43.02.11 Гостиничный сервис, 43.02.14 Гостиничное дело 43.02.10 Туризм, 38.02.06 Финансы (по отраслям), 40.02.03 Право и судебное администрирование, 21.02.05 Земельно-имущественные отношения, 09.02.07 Информационные системы и программирование, 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Организация-разработчик: ЧПОУ ТОСПО «Тюменский колледж экономики, управления и права»

Составитель: Мороз Л.А., преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|---------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ | Стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ | Стр. 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ | Стр. 9 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ | Стр. 11 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная программа спортивной секции «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность рабочей программы заключается в том, что именно система дополнительного образования обучающихся в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал каждого, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому обучающемуся очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных специалистов.

Рабочая программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки студентов колледжа.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- подготовка и участие в соревнованиях по волейболу.

Цель программы – содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в бережном отношении к своему здоровью; целостном развитии физических, психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств; интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятия.

Задачи:

а) образовательные задачи:

- совершенствование основных двигательных действий;
- совершенствование элементов техники волейбола;
- освоение технико-тактических приемов волейбола;
- практика судейства и ведение документации.

б) развивающие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

в) воспитательные задачи:

- нравственное воспитание в процессе занятий;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- В-оспитание чувства товарищества и взаимопомощи.

Ориентируясь на решение задач, программа в своем предметном содержании направлена на реализацию принципа вариативности, который лежит в основе

планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и материально-технической оснащённостью.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Объем учебной нагрузки:

| № п/п | Содержание занятий | Количество часов |
|-------|-----------------------------------|------------------|
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 26 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 18 |
| 4 | Техническая подготовка | 34 |
| 5 | Тактическая подготовка | 10 |
| 8 | Соревнования и товарищеские игры | 18 |
| | ИТОГО | 108 |

2.2. Тематический план спортивной секции «Волейбол»

| № п/п | Название темы | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1 | Теоретическая подготовка Правила игры и методика судейства соревнований | 2 |
| 2 | Общая физическая подготовка: Гимнастические упражнения без предметов, с набивным мячами, с гимнастической палкой | 2 |
| 3 | Гимнастические упражнения с гантелями, на гимнастических снарядах: гимнастическая стенка и скамейка, упражнения на перекладине и канате | 2 |
| 4 | Прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки в высоту с прямого разбега через планку | 2 |
| 5 | Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях | 2 |
| 6 | Акробатические упражнения: стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад | 2 |
| 7 | Акробатические упражнения: соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации | 2 |
| 8 | Легкоатлетические упражнения -Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м, Эстафетный бег с этапами до 40 м | 2 |
| 9 | Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10 | 2 |
| 10 | Прыжки: в высоту с разбега; прыжки: через планку с прямого разбега; бег или кросс 500-1000 м. | 2 |
| 11 | Прыжки: в длину с места ;тройной прыжок с места Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока Метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега. | 2 |

| | | |
|----|--|---|
| 12 | Спортивные и подвижные игры: Игра в баскетбол, игра в ручной мяч, | 2 |
| 13 | Спортивные и подвижные игры: «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками» | 2 |
| 14 | Спортивные и подвижные игры: «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», | 2 |
| 15 | Специальная физическая подготовка Силовые способности: Упражнения на взрывную силу. | 2 |
| 16 | Силовые способности: Упражнения на скоростно-силовые способности | 2 |
| 17 | Развитие силовых способностей: Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего. | 2 |
| 18 | Развитие быстроты: Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки | 2 |
| 19 | Развитие выносливости: Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая | 2 |
| 20 | Развитие ловкости: Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания | 2 |
| 21 | Развитие ловкости: Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания | 2 |
| 22 | Развитие прыгучести: Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, | 2 |
| 23 | Развитие прыгучести: Упражнения для воспитания прыгучести с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке | 2 |
| 24 | Техническая подготовка: техника стоек, техника перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). | 2 |
| 25 | Техника игры в нападении :техника верхней прямой подачи: силовая, | 2 |
| 26 | техника верхней прямой подачи: с планирующей траекторией полета мяча | 2 |
| 27 | техника прямого нападающего удара на силу. | 2 |
| 28 | техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища). | 2 |
| 29 | техника нападающего удара с имитацией передачи. | 2 |
| 30 | техника нападающего удара (обманный, накатом). | 2 |

| | | |
|----|--|------------|
| 31 | техника верхней прямой подачи: с планирующей траекторией полета мяча | 2 |
| 32 | техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом. | 2 |
| 33 | техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. | 2 |
| 34 | Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность | 2 |
| 35 | техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные) | 2 |
| 36 | Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой. | 2 |
| 37 | техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). | 2 |
| 38 | Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. | 2 |
| 39 | Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь. | 2 |
| 40 | техника блокирования: одиночное, групповое | 2 |
| 41 | Тактическая подготовка: Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие | 2 |
| 42 | Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты | 2 |
| 43 | Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные). | 2 |
| 44 | Двусторонние игры (с заданиями). Упражнения направленные на преодоление стресса и контроль над эмоциями. | 2 |
| 45 | Контрольные игры и соревнования. | 2 |
| 46 | Соревнования и товарищеские игры: Товарищеские игры с ПОО ТО | 2 |
| 47 | Товарищеские игры с ПОО ТО | 2 |
| 48 | Участие в спартакиаде среди ПОО города Тюмени | 2 |
| 49 | Участие в спартакиаде среди ПОО города Тюмени | 2 |
| 50 | Участие в спартакиаде среди ПОО города Тюмени | 2 |
| 51 | - Участие в XXIII Спартакиаде ПОО Тюменской области | 2 |
| 52 | - Участие в XXIII Спартакиаде ПОО Тюменской области | 2 |
| 53 | - Участие в XXIII Спартакиаде ПОО Тюменской области | 2 |
| 54 | Проведение контрольной игры | 2 |
| | ИТОГО | 108 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Срок реализации учебной программы

2021 – 2022 учебный год

3.2. Набор и комплектование группы спортивной секции

Программа рассчитана на обучающихся 1 – 4 курсов

На занятия принимаются все желающие студенты.

Набор и комплектование группы спортивной секции проводится до 10 сентября.

3.3. Форма и режим занятий

Занятия группы секции проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Форма занятий: индивидуальная, групповая

Продолжительность – 90 минут

3.4. Материально-техническое обеспечение

Для занятий настольным волейболом требуется:

спортивный зал;

Оборудование спортивного зала:

- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплекс;
- скамейка гимнастическая жёсткая;
- мячи волейбольные;
- табло перекидное;
- стойки волейбольные универсальные;
- сетка волейбольная;
- секундомер;

Технические средства обучения:

- ноутбук с лицензионным программным обеспечением;
- проектор;
- демонстрационный экран;
- магнитофон.

Каждый студент должен иметь:

- спортивную форму;
- спортивную обувь.

3.5. Информационное обеспечение спортивной секции

1. Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 2018.

2. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - <http://www.sportlib.ru>.

дополнительные источники:

1. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2018.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2017.

3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002.
4. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2017.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2016.
6. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2017.
7. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2018.
8. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2019.
9. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2019.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2019.
11. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 2018. - 168с.
12. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2020.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Ожидаемые результаты:

В результате реализации программы внеурочной деятельности по направлению волейбол у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по направлению «Волейбол» обучающиеся

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;
- 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;

должны 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.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции, ловкость;
- общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- коммуникабельность в результате коллективных действий.

Контроль и оценка результата обучения игре в волейбол осуществляется преподавателем в процессе проведения учебно-тренировочных занятий путем наблюдения.