Комитет образования и науки Волгоградской области

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Волжский политехнический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА (СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ)

ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Специальности: Все

Курс: 1-4

2017г



Рабочая программа по волейболу составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования,рекомендациями Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО от 17.03.2015 г. № 06-259 по организации получения среднего общего образования в пределах образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования, а также на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (автор – А.А. Бишаева), рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»).

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Волжский политехнический техникум» (ГБ ПОУ «ВПТ»)

РазработчикЖракова Галина Михайловна – преподаватель высшей

квалификационной категории ГБ ПОУ «ВПТ»

**СОДЕРЖАНИЕ**

 **Стр.**

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА. 5**
2. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КРУЖКА «ВОЛЕЙБОЛ». 7**
3. **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА 9**

**И ОСНАЩЕННОСТЬ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.**

**Пояснительная записка**

«Физическая культура» призвана сформировать у студентов устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Среди многообразия средств физического воспитания значительное место занимает волейбол.

Кружок« Волейбола » способствует расширению двигательного опыта за счет использования разнообразных игровых упражнений. Овладевая навыками игры в волейбол, развиваются координационные способности. В спортивных играх умения и навыки представляют собой довольно сложные по координации двигательные акты, и поэтому их выполнение обуславливается оптимизацией и спецификой физических качеств. Поэтому, физические качества занимающихся волейболом нужно совершенствовать исходя из конкретных условий их двигательной деятельности. К этой деятельности прежде всего нужно отнести все проявления быстроты, сочетание скоростно- силовых качеств силы и быстроты, имеющих место в большинстве выполняемых в волейболе технических приемов: прыжках, беге, передачах мяча, ударов; развитие акробатической ловкости, предполагающей виртуозное владение частями своего тела в безопорном положении.

Систематическое занятие волейболом воспитывает у занимающихся трудолюбие и упорство, развивает чувство долга и гордости за свой коллектив. Современные исследования показали, что систематические занятия физической культурой и волейболом в частности в значительной степени способствуют повышению долголетия человека, его жизненной активности и трудоспособности.

Программа курса волейбол рассчитана на один год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 60 минут всего 80 часов. Занятия включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях со студентами целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

**Цели и задачи.**

**Цели:**

1.Снабдить студентов знаниями о технике и тактике игры в волейбол.

2.Содействовать укреплению здоровья

3.Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

**Задачи:**

1.Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.

2.Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.

3.Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.

**Тематический план кружка по волейболу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во аудиторных часов** |
| Теория | Практика | Всего |
|  | **Раздел 1 Теоретический** | **2** |  | 2 |
| 1.1 | Значение игры и особенности двигательной деятельности волейболиста, краткие исторические справки возникновения и развития волейбола | **0,5** |  |  |
| 1.2 |  Правила игры | **0,5** |  |  |
| 1.3 |  Основы техники и тактики игры в волейбол. | **0,5** |  |  |
| 1.4 |  Оказание первой медицинской помощи. | **0,5** |  |  |
|  | **Раздел 2 Учебно-тренировочный** |  | **58** |  |
| **2.1** | Техника выполнения: стойки, перемещения, подачи, передачи, блокирование, нападающий удар |  | 30 | 30 |
| **2.2** | Тактика: защиты, нападения, страховки, самостраховки, блокирования |  | 28 | 28 |
|  | **Раздел 3 Контрольно-оценочный (критерии результативности занятий)** |  | **20** |  |
| **3.1** | Соревнования среди групп 1 курса |  | 8 | 8 |
| **3.2** | Соревнования среди студентов 2-3 курса |  | 8 | 8 |
| **3.3** | Матчевые встречи |  | 4 | 4 |
|  | **Всего** | **2** | **78** | **80** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КРУЖКА «ВОЛЕЙБОЛ»**

**Раздел 1 Теоретический**

*Требования к знаниям*: студент должен иметь представление о волейболе, краткие исторические справки возникновения и развития волейбола. Правила игры. Основу техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками, основу техники подачи, нападающего удара и блокирования. Основы тренировки по волейболу. Тактику игры в защите и нападении. Оказание первой медицинской помощи. Методы профилактики травматизма и перенапряжений.

*Требования к умениям:* студент должен освоить технику передачи мяча над собой на месте и в движении, в парах, в тройках и т.д., освоить технику передачи снизу двумя руками на месте и в движении., освоить подачу сверху, уметь направлять ее в разные зоны., освоить технику нападающего удара и блокирования. Формирование позитивного отношения к занятиям. Совершенствовать изученные технические приемы.

**Раздел 2 Учебно-тренировочный**

*Требования к знаниям*: студент должен знать технологию приобретения опыта практической деятельности, развития самостоятельной деятельности в волейболе, для физического совершенствования, по¬вышения уровня функциональных и двигательных способностей личности.

*Требования к умениям*: студент должен уметь широко использовать теоретико-методические знания в плане применения разнообразных игровых упражнений для приобретения индивидуального и кол¬лективного практического опыта, развивать свою познавательную творче¬скую активность в направлении формирования жизненно и профессио¬нально значимых качеств, свойств, умений и навыков.

**Общая физическая подготовка.**

*Теория*: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

*Практика:* Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

**Техническая подготовка**.

*Теория*: Значение технической подготовки в волейболе.

*Практика:* Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

**Тактическая подготовка.**

*Теория*: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

*Практика*: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

**Раздел 3 Контрольно-оценочный (критерии результативности занятий)**

*Требования к знаниям*: студент должен знатьпонятия «Техника игры», «Тактика игры», формы контроля, методику обработки полученной информации, в результате контрольно-итоговых испытаний (тестирование.). Знать правила игры

*Требования к умениям*: студент должен уметь обрабатывать оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических, методико-практических и учебно-тренировочных знаний, умений и навыков по волейболу. Соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма. Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований. Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Использования спортивного инвентаря на занятиях волейболом.

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (УПРАЖНЕНИЯ, ТЕСТЫ) ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид задания** | **Отлично** | **Хорошо** | **Удовлетвор.** |
| Челночный бег | 23 | 24 | 25 |
| Отжимания в упоре лежа  | 35 | 30 | 25 |
| Упражнение на силу мышц верхнего отдела брюшного пресса | 35 | 30 | 25 |
| Прыжок в длину с места | 230 | 220 | 210 |
| Передачи сверху двумя руками над собой не выходя из б/б круга | 30 | 20 | 12 |
| Передачи снизу двумя руками над собой не выходя из б/б круга | 30 | 20 | 12 |
| Подача в зоны 1,6,5. | 6 | 4 | 2 |
| Нападающие удары в зоны 1,6,5 | 5 | 3 | 2 |

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

**И ОСНАЩЕННОСТЬ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

Основная литература

Вшенский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни студента.//Среднее профессиональное образование. 1995. № 4,5,6; 1996. №1,2,3.

Зациорский В.М. Педагогический контроль в тренировочном про-цессе (основы теории, тестов и оценок).- М., 1978.

Илъинич В.И. Физическая культура студента. - М., 2001.

 Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М., 1990.

Максименко A.M. Основы теории и методики физической культуры. Учебное пособие. - М., 1999.

Рудик П. А. Психология. Учебник для учащихся техникумов физичес-:

кой культуры. - М., 1976.

 Хоре Д. Учение о тренировке (введение в общую методику тренировки).

М., 1971.

Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности. - М.,

1991.

Дополнительная литература

Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. - М., 1987.

Александров О. А. Комплексная программа здоровья. — М., 1988.

Белкин А. А. Формы специальной разминки. // Теория и практика физической культуры. 1966. №9.

БернштейнН.А. О построении движений. -М., 1947.

Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М., 1985.

Белое В.И., Михайлович Ф.Ф. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. М., 1999.

Вайцеховский СМ. Книга тренера. - М., 1971.

Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. -М., 1990. Вяткин Л.А. и др. Туризм и спортивное ориентирование. - М., 2001. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов ву¬зов

 М., 1998.

Колбанов В.В. Валеология. - СПб., 1998.

Малахов Г.П. Движение, дыхание, закаливание. - СПб., 1999.

Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. Учебное пособие. - М., 1999.

Хийрулип Р.А, Разминка в спорте: Учебное пособие. - Казань, 2002.

Яковлев Н.Н. Биохимическая характеристика разминки и трениро-вочных занятий. // Биохимия спорта. - М., 1974.

**Материально-техническое обеспечение:**

1.Спортивный зал.

2.Волейбольные мячи.

3.Скакалки.

4.Волейбольная сетка.

5. Мячи с утяжеленным весом.

6.Гимнастические скамейки.

7. Штанга.