МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГАПОУ СО «КУПК»)

Принята
на заседании методического совета
от 30.08. 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО «КУПК»
_____ Токарева Н.Х.
01.09 _____ 2023 г.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ "КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ"
Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ "КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ"
Дата: 2023.10.16 15:46:58 +05'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Волейбол

Возраст обучающихся: 15-19 лет
Срок реализации: 1 год

Каменск-Уральский
2023

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж»

Разработчик: Пеер Татьяна Ивановна – педагог дополнительного образования.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.2. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

2.3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Приложения: РАБОЧАЯ ПРОГРАММА; КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В условиях современной действительности, актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье обучающегося представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья обучающихся охрана и укрепление здоровья обучающихся является одним из основных направлений в деятельности колледжа.

Причинами ухудшения состояния здоровья обучающегося являются:

- несоответствие системы обучения обучающегося гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в колледже с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей обучающихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье обучающихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Реализация данной программы должна способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа студентов, стремящихся вести здоровый образ жизни, успешному участию в спортивных соревнованиях в составе сборной команды колледжа.

Программа дополнительного образования разработана с учетом требований:

В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. №

3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования обучающихся (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования обучающихся спортивной направленности.

Программа разработана для реализации в колледже. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Цель:

Главной целью программы является овладение навыками и умениями игры в волейбол, использование приобретенных навыков в спортивных соревнованиях.

Задачи:

формирование у обучающихся секции «Волейбол» общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Занятия в секции волейбола создает условия для формирования общих компетенций и крепкого молодого человека. В процессе занятий студенты совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоничному развитию обучающихся. Именно в такой позиции в первую очередь заинтересованы работодатели.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся,

в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство секции.

Образовательный процесс секции.

В группе могут заниматься юноши и девушки. Количественный состав 15 обучающихся. Это позволяет уделить внимание каждому студенту и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группу собираются студенты с разным уровнем развития. Занятия проходят три раза в неделю, общая загруженность – 21 час в месяц.

Набор в группу осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание студента заниматься в секции. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие студентов, подготовленных слабее. Набор в группу студентов старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

Волейбол имеет большое оздоровительное значение. Игра требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и колледже, предоставляет студенту право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа обучения направлена на мотивирование студентов к участию в спортивно-оздоровительной деятельности, совершенствование функциональных возможностей организма, формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия, формирование умений в организации и судействе спортивной игры волейбол.

Отличительные особенности программы:

Студенты, которые выбрали секцию волейбол, будут:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Формы занятий:

При обучении в секции «Волейбол» запланированы различные формы и методы совместной деятельности с учётом возрастных особенностей обучающихся:

– словесный метод (рассказ);

– метод демонстрации (показ);

– методы проверки и оценки двигательных навыков;

– метод исправления ошибок;

– сдача контрольных нормативов;

– участие в мероприятиях различного уровня, выездные соревнования.

Работа секции «Волейбол» проводится в режиме очных занятий.

1.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.2.1 Учебный план программы

№ п/п	Название раздела,темы	Количество часов					Формы контроля
		1 семестр		2 семестр		Всего	
		Всего	Практика	Всего	Практика		
1	Теоретические сведения	В процессе тренировочных занятий					Контроль в процессе тренировок
2	Имитационные упражнения без мяча	4	4	4	4	8	Контроль в процессе тренировок
3	Прием и передача мяча	10	10	14	14	24	Контроль в процессе тренировок
4	Нападающий удар	10	10	15	15	25	Контроль в процессе тренировок
5	Блок	4	4	4	4	8	Контроль в процессе тренировок
6	Подача мяча	8	8	15	15	23	Контроль в процессе тренировок
7	Действия игрока в защите	9	9	15	15	24	Контроль в процессе тренировок
8	Действия игрока в нападении	9	9	15	15	24	Контроль в процессе тренировок
9	Общая физическая подготовка	8	8	12	12	20	Контроль в процессе тренировок
10	Специальная физическая подготовка	8	8	12	12	20	Контроль в процессе тренировок
11	Участие в соревнованиях по волейболу	10	10	16	16	26	Контроль в процессе игр
12	Тестирование	4	4	4	4	8	Контроль в процессе тренировок
	Итого	84	84	126	126	210	

На данном этапе предполагается ознакомление с видами упражнений волейбола, техникой и тактикой игры, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей и специальной выносливости, ловкости, изучение правил соревнований и некоторыми

вопросами теории.

1.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Реализация программы секции «Волейбол» при условии её, организационного и материального обеспечения позволит сформировать гармонично и всесторонне развитую личность компетентного специалиста, способного:

- овладеть основами техники всех видов двигательной деятельности;
- развить физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- укрепить здоровье
- сформировать устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- сформировать знания об основах физкультурной деятельности
- сформировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,
- сформировать знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения
- совершенствовать функциональные возможности организма,
- сформировать навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

Гипотеза – если построить содержание и обучение в секции «Волейбол» таким образом, чтобы сформировать успешную личность, способную к реализации своих возможностей, социально устойчивую и одновременно мобильную; надо развивать **умения:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей и **знания:** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, то возможно получить конкурентоспособную личность, обладающую качествами здорового образа жизни. Студенты, будут - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях в быстро меняющемся информационном обществе.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Срок реализации: 1 учебный год.

Объём программы: 210 часов

Возраст обучающихся: 15-19 лет.

Количество детей в секции не более 15 человек. Занятия, проводятся в спортивном зале, на волейбольной площадке колледжа.

В колледже имеется методический материал с описанием основных видов упражнений.

Желательно наличие небольшого роста результатов, показанных занимающимися.

На данном этапе предполагается ознакомление с видами укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники основных приемов баскетбола, тактических действий в защите и нападении.

Основы знаний:

Развитие волейбола в России и за рубежом.

Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

Физическая подготовка волейболиста.

Техническая подготовка волейболиста.

Тактическая подготовка волейболиста.

Психологическая подготовка волейболиста.

Соревновательная деятельность волейболиста.

Организация и проведение соревнований по волейболу.

Правила судейства соревнований по волейболу.

Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.

Результатом образовательного процесса обучения является:

- Желание заниматься волейболом.
- Стремление овладеть основами техники волейбола.

- Расширение знаний по правилам соревнований.
- Повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- Воспитание коллективизма, взаимопомощи и умения работать в команде.

2.2 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Контрольные нормативы по технической подготовленности студентов секции «Волейбол»

№	Наименование теста	Курс	Уровень подготовки		
			высокий	средний	низкий
1.	Передача мяча сверху в цель (количество попаданий)	I	18	14	10
		II	20	16	14
		III – IV	24	20	16
2.	Передача мяча снизу в цель (количество попаданий)	I	12	10	8
		II	16	14	12
		III – IV	20	18	14
3.	Нападающий удар по направлению (количество попаданий)	I	6	5	4
		II	7	5	4
		III – IV	8	6	4
4.	Подача мяча по направлению (количество попаданий)	I	8	6	4
		II	8	6	4
		III – IV	9	7	5
5.	Прием мяча с подачи (количество раз)	I	10	6	2
		II	12	8	4
		III – IV	14	10	8

2.3 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛ

Реализация программы предполагает наличие спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля.

Игровая площадка (волейбольная):

1. Стойки – 2шт.
2. Сетка – 1шт.
3. Антенны – 2шт.
4. Мячи волейбольные
5. Секундомер

Общая физическая подготовка

1. Скамейка гимнастическая
2. Стенка гимнастическая
3. Перекладина
4. Скакалка

Оборудование спортивной площадки широкого профиля:

Легкоатлетический сектор:

1. Беговая дорожка
2. Раздевалка.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
2. Волейбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М.Портнова. - М., 1997.
3. Вари Л. 1000 упражнений игры в волейбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997,
4. Пименов М. П. Волейбол. Специальные упражнения — Киев, 1997.
5. Перльман М. А. Специальная физическая подготовка волейболистов. — М. 1998.
6. Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки волейболистов: Методические рекомендации для тренеров ДЮСШ по волейболу. — М., 2001.
7. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. - Тюмень, 2010г.

8. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. -М., 2010г
9. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. -М., 2013.