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

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 16:04:42 +05'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Волейбол

Каменск-Уральский
2023

Организация – разработчик: ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж», г. Каменск-Уральский.

Разработчик: Пеер Татьяна Ивановна - педагог дополнительного образования ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж», г. Каменск-Уральский.

Рассмотрено и одобрено методическим советом (протокол № 1 от 30. 08. 2023 г.)

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Волейбол» может быть использована в дополнительном профессиональном образовании

1.2. Цели и задачи программы – требования к результатам освоения программы

В результате освоения программы обучающийся должен

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Результатом освоения программы является овладение обучающимися элементами общих (ОК) компетенций:

Код	**Наименование компетенций**
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
ОК 09	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;
ОК 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Объем и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов		
	1 сем	2 сем	всего
Максимальная учебная нагрузка (всего)	84	126	210
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)			
в том числе:			
практические занятия	84	126	210
Промежуточная аттестация в форме тестирование			

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

1 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1.Теоретические сведения		
Тема 1.1 ТБ на занятиях по баскетболу. Основы знаний о физической культуре.	Содержание учебного материала Предмет и задачи курса. Краткое сведение о физической культуре. История общей физической подготовки. Требования техники безопасности на занятиях. Правила пожарной безопасности. Гигиена врачебный контроль и самоконтроль.	В процессе учебных занятий
	Содержание учебного материала История развития волейбола. Правила игры.	
Раздел 2. Имитационные упражнения без мяча		**4**
Тема 2.1 Имитационные упражнения без мяча.	Содержание учебного материала Стойки и перемещения игрока.	4
	Практические занятия	
	Отрабатывать на практике защитную стойку игрока, передвижение приставными шагами, с ускорением и изменением направления движения, имитация передачи сверху и передачи снизу. имитация нападающего удара в прыжке, блокирование.	
Раздел 3. Прием и передача мяча		**10**
Тема 3.1 Прием и передача мяча	Содержание учебного материала Прием и передача мяча на месте и в движении различными способами.	10
	Практические занятия	
	Отрабатывать на практике прием и передачи мяча на месте в парах и в группах двумя руками сверху вперед, сверху за голову, снизу вперед, снизу за голову.	
Раздел 4. Подача и прием мяча		**10**
Тема 4.1 Ведение мяча	Содержание учебного материала Освоение техники подачи мяча и приема подач. Практические занятия Выполнять нижнюю прямую подачу верхнюю прямую подачу, подачу мяча по направлению, подачу мяча в прыжке. Выполнять прием планирующей подачи, прием силовой подачи.	10

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 5. Нападающий удар		**10**
Тема 5.1 Нападающий удар	Содержание учебного материала Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий.	10
	Практические занятия Выполнять нападающий удар из зон 4-3-2. Выполнять нападающий удар со второй линии.	
Раздел 6. Блок		**4**
Тема 6.1 Блок	Содержание учебного материала Индивидуальное и групповое блокирование.	4
	Практические занятия Отрабатывать технику индивидуального и группового блокирования.	
Раздел 7. Действия игрока в нападении		**9**
Тема 7.1 Технические действия игрока в нападении	Содержание учебного материала Индивидуальные и групповые действия игрока в нападении.	4
	Практические занятия Отрабатывать: технику прямого нападающего удара, технику нападающего удара по направлению.	
Тема 7.2 Тактические действия игрока в нападении.	Содержание учебного материала Групповые разновидности нападения.	5
	Практические занятия Отрабатывать взаимодействия игрока нападения при выполнении комбинации, позиционное нападение.	
Раздел 8.Защитные действия		**9**
Тема 8.1 Технические действия игрока в защите	Содержание учебного материала Индивидуальные и групповые действия игрока в защите. Овладение тактикой игры в защите	3
Тема 8.2 Тактические действия игрока в защите	Практические занятия Отрабатывать взаимодействие игроков линии защиты в системе «угол вперед» и «угол назад». Страховка своего нападающего игрока, страховка за блоком.	6
Раздел 9.Общая физическая подготовка		**8**
Тема 9.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Упражнения для развития основных физических качеств. Практические занятия Выполнять упражнения для развития силы, быстроты, выносливости и гибкости с использованием веса собственного тела, сопротивления партнера. Упражнения в парах. Упражнения с набивными мячами и отягощением. Упражнения в висах и упорах, на гимнастической стенке, скамейке, турнике.	8

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 10. Специальная физическая подготовка		**8**
Тема 10.1 Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала Упражнения для развития специальных физических качеств. Практические занятия Выполнять упражнения для развития прыгучести, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости. Челночный бег 3х10 м. Передачи мяча и нападающий удар на скорость. Передачи и прием мяча на количество попаданий с различных дистанций, после перемещения и падения.	8
Раздел 11.Участие в соревнованиях		**10**
Тема 11.1 Соревнования по волейболу	Содержание учебного материала Участие в соревнованиях по волейболу Практические занятия Принимать участие в соревнованиях по волейболу различного уровня, товарищеских встречах, календарных играх, организация двухсторонних игр в процессе тренировочных занятий.	10
Раздел 12. Тестирование		**4**
Тема 12.1 Общая физическая подготовка	Выполнение тестов ОФП: прыжок в длину с места, сгибание рук в упоре лежа (отжимание), челночный бег, подтягивание, поднимание туловища (пресс), наклон вперед.	2
Тема 12.1 Специальная физическая подготовка	Выполнение передачи мяча сверху на скорость, приема мяча снизу на точность, нападающий удар по направлению на количество попаданий, подача мяча по направлению на количество попаданий	2
ИТОГО		**84**

2 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1.Теоретические сведения		
Тема 1.1 ТБ на занятиях по баскетболу. Основы знаний о физической культуре.	Содержание учебного материала Предмет и задачи курса. Краткое сведение о физической культуре. История общей физической подготовки. Требования техники безопасности на занятиях. Правила пожарной безопасности. Гигиена врачебный контроль и самоконтроль.	В процессе учебных занятий
	Содержание учебного материала История развития волейбола. Правила игры.	
Раздел 2. Имитационные упражнения без мяча		**4**
Тема 2.1 Имитационные упражнения без мяча.	Содержание учебного материала Стойки и перемещения игрока.	4
	Практические занятия	
	Отрабатывать на практике защитную стойку игрока, передвижение приставными шагами, с ускорением и изменением направления движения, имитация передачи сверху и передачи снизу. имитация нападающего удара в прыжке, блокирование.	
Раздел 3. Прием и передача мяча		**10**
Тема 3.1 Прием и передача мяча	Содержание учебного материала Прием и передача мяча на месте и в движении различными способами.	10
	Практические занятия	
	Отрабатывать на практике прием и передачи мяча на месте в парах и в группах двумя руками сверху вперед, сверху за голову, снизу вперед, снизу за голову.	
Раздел 4. Подача и прием мяча		**14**
Тема 4.1 Ведение мяча	Содержание учебного материала Освоение техники подачи мяча и приема подач. Практические занятия Выполнять нижнюю прямую подачу, верхнюю прямую подачу, подачу мяча по направлению, подачу мяча в прыжке. Выполнять прием планирующей подачи, прием силовой подачи.	14
Раздел 5. Нападающий удар		**15**
Тема 5.1 Нападающий удар	Содержание учебного материала Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий.	15
	Практические занятия Выполнять нападающий удар из зон 4-3-2. Выполнять нападающий удар со второй линии.	
Раздел 6. Блок		**4**
Тема 6.1 Блок	Содержание учебного материала Индивидуальное и групповое блокирование.	4
	Практические занятия Отрабатывать технику индивидуального и группового блокирования.	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 7. Действия игрока в нападении		**15**
Тема 7.1 Технические действия игрока в нападении	Содержание учебного материала Индивидуальные и групповые действия игрока в нападении. Практические занятия Отрабатывать: технику прямого нападающего удара, технику нападающего удара по направлению.	6
Тема 7.2 Тактические действия игрока в нападении.	Содержание учебного материала Групповые разновидности нападения. Практические занятия Отрабатывать взаимодействия игрока нападения при выполнении комбинации, позиционное нападение.	9
Раздел 8. Защитные действия		**15**
Тема 8.1 Технические действия игрока в защите	Содержание учебного материала Индивидуальные и групповые действия игрока в защите. Овладение тактикой игры в защите	6
Тема 8.2 Тактические действия игрока в защите	Практические занятия Отрабатывать взаимодействие игроков линии защиты в системе «угол вперед» и «угол назад». Страховка своего нападающего игрока, страховка за блоком.	9
Раздел 9. Общая физическая подготовка		**12**
Тема 9.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Упражнения для развития основных физических качеств. Практические занятия Выполнять упражнения для развития силы, быстроты, выносливости и гибкости с использованием веса собственного тела, сопротивления партнера. Упражнения в парах. Упражнения с набивными мячами и отягощением. Упражнения в висах и упорах, на гимнастической стенке, скамейке, турнике.	12
Раздел 10. Специальная физическая подготовка		**12**
Тема 10.1 Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала Упражнения для развития специальных физических качеств. Практические занятия Выполнять упражнения для развития прыгучести, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости. Челночный бег 3х10 м. Передачи мяча и нападающий удар на скорость. Передачи и прием мяча на количество попаданий с различных дистанций, после перемещения и падения.	12
Раздел 11. Участие в соревнованиях		**16**
Тема 10.1 Соревнования по волейболу	Содержание учебного материала Участие в соревнованиях по волейболу Практические занятия Принимать участие в соревнованиях по волейболу различного уровня,	16

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
1	2	3
	товарищеских встречах, календарных играх, организация двухсторонних игр в процессе тренировочных занятий.	
Раздел 12. Тестирование		**4**
Тема 11.1 Общая физическая подготовка	Выполнение тестов ОФП: прыжок в длину с места, сгибание рук в упоре лежа (отжимание), челночный бег, подтягивание, поднимание туловища (пресс), наклон вперед.	2
Тема 11.1 Специальная физическая подготовка	Выполнение передачи мяча сверху на скорость, приема мяча снизу на точность, нападающий удар по направлению на количество попаданий, подача мяча по направлению на количество попаданий	4
ИТОГО		**126**

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для более успешной и квалифицированной работы секции «Волейбол» рекомендуется на основе распределения объёмов компонентов тренировки в годичном цикле составлять распределение объёмов компонентов учебно-тренировочных занятий по недельным циклам для каждой группы отдельно для учебно-тренировочных групп – на 108 занятий (216ч. в год).

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки.
5. Гимнастические маты - 6 штук.
6. Скакалки - 8 штук.
7. Мячи набивные - 8 штук.
8. Резиновые амортизаторы - 25 штук.
9. Гантели различной массы - 20 штук.
10. Мячи волейбольные - 15 штук.
12. Рулетка - 1 штука.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Используемые учебные издания, дополнительная литература

Основные источники (печатные издания):

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. .«Основы волейбола»./Сост. О. Чехов. М.: Физкультура и спорт,— И,1997.
5. Ю.Д. Железняк «К мастерству в волейболе», Физкультура и спорт,— М. 2002.
6. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов «Юный волейболист», Физкультура и спорт.— 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.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

Результаты обучения	**Виды и формы контроля**	**Формируемые компетенции**
Уметь:		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Входной контроль (тестирование); текущий контроль (устный опрос); промежуточный контроль	ОК 2,3 ОК 4,5,6,10 ОК 7,8,9
Знать:		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Текущий контроль (творческие задания); промежуточный контроль	
основы здорового образа жизни;	Текущий контроль (устный опрос); промежуточный контроль	

Тесты по технической подготовленности студентов секции волейбол

№	Наименование теста	Курс	Уровень подготовки		
			высокий	средний	низкий
1.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	I	45	40	35
		II	55	45	40
		III – IV	65	55	45
2.	челночный бег с ведением мяча 3 х 10м (сек.)	I	8,4	8,6	9,0
		II	8,3	8,5	8,9
		III – IV	8,1	8,3	8,7
3.	Передачи мяча сверху (количество попаданий)	I	15	10	6
		II	20	15	10

		III – IV	25	20	15
4.	Прием мяча снизу (количество попаданий)	I	8	6	4
		II	14	10	8
		III – IV	16	12	10
5.	Нападающий удар за 1 мин. (количество раз)	I	8	6	4
		II	10	8	6
		III – IV	12	10	8