

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



Директор (ГАПОУ СО «КУПК»)
Токарева Н.Х.
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

Каменск-Уральский
2024

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 26. 08. 2024 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		
Тема 2.1 Имитационные упражнения без мяча.	Содержание учебного материала Стойки и перемещения игрока. 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.	4
Раздел 3. Прием и передача мяча		
Тема 3.1 Прием и передача мяча	Содержание учебного материала Прием и передача мяча на месте и в движении различными способами. 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.	10
Раздел 4. Поддача и прием мяча		
Тема 4.1 Ведение мяча	Содержание учебного материала Освоение техники поддачи 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 3x10 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, поднятие 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. Содержание учебного материала История развития волейбола. Правила игры.	В процессе учебных занятий
Раздел 2. Имитационные упражнения без мяча		
Тема 2.1 Имитационные упражнения без мяча.	Содержание учебного материала Стойки и перемещения игрока. 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.	4
Раздел 3. Прием и передача мяча		
Тема 3.1 Прием и передача мяча	Содержание учебного материала Прием и передача мяча на месте и в движении различными способами. 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.	10
Раздел 4. Поддача и прием мяча		
Тема 4.1 Ведение мяча	Содержание учебного материала Освоение техники поддачи 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		
Тема 5.1 Нападающий удар	Содержание учебного материала Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий. Практические занятия Выполнять нападающий удар из зон 4-3-2. Выполнять нападающий удар со второй линии.	15
Раздел 6. Блок		
Тема 6.1 Блок	Содержание учебного материала Индивидуальное и групповое блокирование. Практические занятия Отрабатывать технику индивидуального и группового блокирования.	4

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 3x10 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 объемов компонентов тренировки в годичном цикле составлять распределение объемов 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 x 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