МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ВОЛГОДОНСКИЙ ТЕХНИКУМ ЭНЕРГЕТИКИ И ТРАНСПОРТА» (ГБПОУ РО «ВТЭТ»)

ОДОБРЕНО:
Методическим Советом
ГБПОУ РО «ВТЭТ»
протокол № 1
«31» августа 2023 г.
председатель
_____Е.К. Жихарева

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ГБПОУ РО «ВТЭТ»
_____В.Б. Ковыршин
«31» августа 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7A325BB131C203BCCB8979A098B7BF3A
Владелец: Ковыршин Владимир Борисович
Действителен: с 28.11.2022 до 21.02.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Волгодонск, 2023

Рабочая программа спортивной секции «Волейбол» (далее рабочая программа) разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413), с изменениями, утвержденными приказами Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645; 31 декабря 2015 г. № 1578, 29 июня 2017 г. № 613.
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальностям: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий и профессиям: 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки); 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей; 23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин, 08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования.
- Правил вида спорта «Волейбол» (утверждено приказом Министерства спортом РФ от 01.11.2017 № 948).
- Нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для 5 ступени (16-17 лет) и 6 ступени (18-29 лет), актуальных на 31.08.2023 г.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Волгодонский техникум энергетики и транспорта» (далее ГБПОУ РО «ВТЭТ»).

Разработчик:

Топилин В.С. – руководитель физического воспитания, преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт рабочей программы спортивной секции «Волейбол» 4

1.1. Область применения программы 4

1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы 4

1.3. Количество часов на освоение рабочей программы 5

2 Результаты освоения рабочей программы 5

3 Структура и содержание рабочей программы 6

3.1. Объем рабочей программы и виды учебной работы 6

3.2. Тематический план и содержание рабочей программы 6

4 Условия реализации рабочей программы 8

4.1. Материально-техническое обеспечение 8

4.2. Учебно-методическое обеспечение 9

5 Контроль и оценка результатов освоения рабочей программы 9

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
спортивной секции «Волейбол»

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа спортивной секции «Волейбол» предназначена для организации занятий дополнительного образования. Направление: спортивно-оздоровительное.

Рабочая программа создана на основе курса обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес студентов. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

1.2. Цели и задачи рабочей программы

Цели:

1. Расширение знаний о технике и тактике игры в волейбол.
2. Содействие укреплению здоровья обучающихся их гармоничному физическому развитию;
3. Воспитание морально - волевых качеств занимающихся, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

1. Формировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
2. Обучать приемам волейбола, жизненно важным двигательным умениям и навыкам, формировать начальные навыки судейства.
3. Подготовить сборную команду юношей техникума к участию в первенстве города по волейболу.
4. Развивать двигательные способности.
5. Воспитывать привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, воспитания нравственно - волевых качеств.

В соответствии с ФГОС в ходе освоения рабочей программы студент должен:

овладеть элементами общих компетенций:

ОК 08 использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

уметь:

У-1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

У-2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

У-3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии

знать:

З-1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

З-2 основы здорового образа жизни

З-3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии

З-4 средства профилактики перенапряжения

личностные результаты, предусмотренные рабочей программой воспитания:

ЛР 1 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

1.3. Количество часов на освоение рабочей программы

- Объем образовательной программы – 160 часов.
- Во взаимодействии с преподавателем – 160 часов.
- Самостоятельная работа обучающегося – 0 часов.

Продолжительность занятия (академический час)	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	2 раза в неделю	4 часа	160 часов

Формы обучения: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол.

2.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Наименование разделов	**Раздел 1. Теоретическая часть**	**Раздел 2. Практическая часть**
спортивной секции «Волейбол»	ОК-08 З-1-4 У-1-3	ОК-08 З-1-4 У-1-3

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Объем рабочей программы и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	**160**
Во взаимодействии с преподавателем	**160**
теоретическое обучение	**4**
в том числе:	
практические занятия	**156**
Самостоятельная работа студента	**0**

3.2. Тематический план и содержание рабочей программы

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций, умений, знаний
Раздел 1.Теоретическая часть		**4**	
Техника перемещений	**Содержание материала**		
	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Правила игры. Стойки волейболиста.	4 ч.	ОК-08 З-1-4 У-1-3 ЛР - 1
Раздел 2. Практическая часть			
Прием. Передача. Передача мяча с перемещениями	**Практические занятия**		
	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	6 ч.	
	Передача мяча двумя сверху после перемещений. Передача сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	6 ч.	
	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колоны. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра.	8 ч.	
	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Передача мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	6 ч	
	Передача мяча сверху двумя и снизу двумя в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещениями. Нижняя прямая подача. Прием двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	8 ч.	
	Верхняя прямая подача. Передача мяча в	8 ч.	

	парах в движении. Передача в четверках с перемещением из зоны 6 в зону3,2 и из зоны 6 в зоны 3,4. Учебная игра в волейбол.		
	Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях Учебная игра в волейбол	6 ч	
	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передача мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	8 ч	
	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол	8 ч	
	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 и 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	8 ч	
	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол	4 ч	
	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	6 ч	
	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя передача из зоны 3 в зоны 4,2. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	8 ч	
Нападающий удар Блокирование	**Практические занятия**		
	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	8 ч	
	Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	6 ч	ОК-08 З-1-4 У-1-3 ЛР - 1
	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	8 ч	
Тактика игры в нападении	**Практические занятия**		
	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	8 ч	ОК-08 З-1-4 У-1-3 ЛР - 1
	Групповые тактические действия в нападении- взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	6 ч	
	Командные тактические действия в	6 ч	

	нападении через игрока передней линии без изменения позиции игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		
Тактика игры в защите	**Практические занятия**		
	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол.	6 ч	ОК-08 З-1-4 У-1-3 ЛР - 1
Совершенствование техники владения волейбольным мячом	**Практические занятия**		
	Приём нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	4 ч	ОК-08 З-1-4 У-1-3 ЛР - 1
	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	4 ч	
Организация и проведение соревнований	**Практические занятия**		
	Первенство техникума по волейболу среди команд юношей и девушек 1 и 2 курса	10 ч	
Итого:		**160 ч.**	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

4.1.Материально-техническое обеспечение

Реализация секции спортивной игры «Волейбол» осуществляется в спортивном комплексе (спортивный зал, стадион, спортивные площадки).

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Стенка гимнастическая - 2
Стол теннисный – 2
Тренажер спортивный – 1
Брусья навесные – 2
Гимнастический канат – 1
Диск металлический обрезиненный – 18
Скамья гимнастическая – 6
Турник - 4
Маты гимнастические – 4

Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий в соответствии с ФГОС.

Для проведения учебно-методических занятий используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

Подготовка самостоятельной работы студентов осуществляется в библиотеке с читальным залом с выходом в сеть Интернет. В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методические комплекты (УМК), обеспечивающие освоение учебного материала по учебной дисциплине, литература, рекомендованная и допущенная для использования в профессиональных образовательных организациях, реализующих ОПОП СПО. Библиотечный фонд дополнен периодическими изданиями по проблемам методического сопровождения учебного процесса в образовательных организациях СПО, общественно-политическими центральными и региональными изданиями. В библиотеке обеспечен доступ к рекомендованным Интернет-ресурсам.

4.2. Учебно-методическое обеспечение

Основные источники

1) ОИ 1 Решетников Н.Е., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник для СПО и НПО – М., Академия, 2020

Дополнительные источники

1) ДИ 1 С.И. Крамской, Д.Е. Егоров Физическая культура для студентов среднего профессионального образования, электронный учебник на сайте PROF образование – Белгород: БГТУ, 2020.
2) ДИ 2 Бишаева А.А. Физическая культура – М., Академия, 2010

Интернет-ресурсы

1) http://user.gto.ru Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»;
2) http://www.olympic.ru/ Официальный сайт Олимпийского комитета России;
3) https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_288823/

Дата последнего посещения: 29.08.2023

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

По окончании курса студенты должны владеть понятиями «техника игры», «тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка			
			юноши			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий
Прием. Передача. Передача мяча с перемещениями	1. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.	16	12	9	5	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колоны. Передача мяча сверху стоя спиной к цели.	16	5	4	2	1
	3. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Передача мяча в прыжке.	16	6	5	3	2
	4. Верхняя прямая подача. Передача мяча в парах в движении. Передача в четверках с перемещением из зоны 6 в зону3,2 и из зоны 6 в зоны 3,4	16 17	6 6	5 5	3 3	2 2
	5. Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.	16 17	5 6	4 5	3 3	2 2
	6. Верхняя прямая подача в прыжке.	16 17	4 4	3 3	2 2	1 1
Нападающий удар. Блокирование	1. Прямой нападающий удар.	16	8	6	4	2
	2. Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование.	16 17	4 6	3 4	2 3	1 2
	3. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.	16 17	8 9	5 7	3 5	2 3
Тактика игры в нападении	1. Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	16 17	6 8	5 6	3 4	2 3
	2. Групповые тактические действия в нападении- взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	16 17	6 7	5 6	4 4	3 3
	3. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиции игроков.	16 17	5 7	4 6	3 5	2 4
Тактика игры в защите	1. Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол.	16 17	5 6	4 5	2 4	1 2
Совершенствование техники	Приём нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	16 17	6 7	5 6	4 4	3 3

владения волейбольным мячом	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	16 17	6 7	5 6	4 4	3 3
Организация и проведение соревнований	Первенство техникума по волейболу среди команд юношей и девушек 1 и 2 курса	16 17	6 7	5 6	4 4	3 3