

Министерство образования Иркутской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Иркутской области  
«Ангарский техникум общественного питания и торговли»



Директор ГАПОУ ИО АТОПТ

С. А. Карп

20 \_\_\_\_ г.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Спортивной секции «ВОЛЕЙБОЛ»

Ангарск 2019 г.

Автор: Бельков А.А. – руководитель физического воспитания ГАПОУ ИО АТОПТ.

Программа предназначена для занятий волейболом в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

Программа служит основным документом для эффективного содействия успешному решению задач физического воспитания студентов.

Рассмотрено на заседании ЦМК воспитательного цикла  
ГАПОУ ИО АТОПТ

« 5 » *сентября* 2019г

Председатель ЦМК Федотова Е.А.



## СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ.....	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12



## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ

### 1.1 Область применения программы

Программа по волейболу является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО и направлена на реализацию самостоятельной работы обучающихся.

Программа учебной дисциплины может быть предназначена для изучения волейбола в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

Программа служит основным документом для эффективного содействия успешному решению задач физического воспитания студентов.

### 1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Программа секции волейбол принадлежит к базовым предметам в средних профессиональных заведениях при реализации полного среднего образования и к циклу ОГСЭ - при реализации ФГОС СПО.

### 1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

Основными задачами стоящими перед занимающимися являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;

- развитие быстроты, гибкости, ловкости;

- обучение техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара, техническим действиям в нападении и защите

- дать необходимые знания по физической культуре и спорту, истории развития волейбола, врачебном контроле, первой медицинской помощи, правила и организации соревнований.

Данный материал планируется для каждой группы в зависимости от возраста и подготовленности учащихся.

Во всех периодах тренировочного процесса большее внимание уделяется технической подготовке спортсмена.

Для занимающихся предусматриваются теоретические и практические занятия, а так же сдача контрольных нормативов два раза в год и участия в соревнованиях.

В результате освоения программы по волейболу обучающийся должен уметь:

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

- использовать технику и методику обучения по волейболу;

- применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятиях;

В результате изучения программы обучающийся должен знать:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни;

-специфику тренировочного процесса;

## **2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ**

### **2.1 Объём учебной и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объём часов</i></b>
<b>Теоретический раздел</b>	<b>3</b>
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>60</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>40</b>
<b>Техническая подготовка</b>	<b>44</b>
<b>Тактическая подготовка</b>	<b>48</b>
<b>Интегральная подготовка</b>	<b>12</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>207</b>

## 2.2 Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
1 Теоретический раздел	Содержание учебного материала			
	1.1	Краткие исторические сведения о возникновении игры. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Правила игры в волейбол.	3	2
2 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала			
	2.1	Развитие быстроты Бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3х20-30м, 3х30-40м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 м (юно) и до 2 м (дево). Бег или кросс до 2000 м. Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока и дальность. Метание гранаты с места и с разбега	10	2
	2.2	Развития общей силы Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа - поднятие ног с мячом. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат). Смешанные висы.	10	2
	2.3	Развитие выносливости Плавание на 25 м толчок ногами от бортика, скольжение по воде, работа ногами в воде способом «кроль». Ходьба на лыжах и на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Эстафета на лыжах. Основные способы передвижения на коньках. Эстафеты, игры.	10	2
	2.4	Развитие гибкости Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лёжа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора	10	2

		присев и из основной стойки, с трёх шагов и небольшого разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. «Мост» с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.		
	2.5	<b>Развитие ловкости</b> Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением заданий в сочетании с определёнными препятствиями.	10	2
	2.6	<b>Развитие прыгучести.</b> Приседания и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, права (левая) нога сильно согнута, левая (права) опущена вниз, руками держатся на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг). Упражнение с отягощением ( мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам, по песку без обуви, по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.	10	2
	<b>Практические занятия</b>		60	
<b>3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>40</b>	
<b>Специальная физическая подготовка</b>	3.1	<b>Развитие специальной быстроты</b> Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5-10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперёд, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках, с поясом - отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°- прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование и т.д. То же, но	8	2



		занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающийся выполняет определенные действия.		
	3.2	<b>Развитие взрывной силы</b> Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°- прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование. Специальная эстафета с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.	8	2
	3.3	<b>Развитие скоростной силы</b> Упражнения с отягощением, многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Бег с остановками и изменениями направлений. Челночный бег.	8	2
	3.4	<b>Развитие специальной и скоростной выносливости</b> Бег с чередованием с ходьбой до 400 метров. Бег медленный до 3 минут (юноши) и до 2 минут (девушки). Бег или кросс до 500 метров, 1000 метров.	8	2
	3.5	<b>Развитие физических качеств необходимых для передач и приема мяча.</b> Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Из упора стоя у стены одновременное и попеременной сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках по кругу, носки ног на месте. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Упражнение для кистей рук с гантелями. Многократная передача волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее.	8	2
<b>4 Техническая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	4.1	<b>Техника перемещения</b> Перемещение из стоек (высокой, средней, низкой): в сочетании с перемещением; ходьба с крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещение приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; и сочетание способов перемещения.	4	2
	4.2	<b>Техника передачи мяча сверху двумя руками.</b> Имитация передачи мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения; передача над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно	8	2

		сетке, передача низкая, средняя, высокая; передача на точность в парах, передача для нападающего удара в 4, 3, 2 зоны.		
	4.3	<b>Техника приема мяча снизу двумя руками</b> Имитация приема мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения; прием над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке; прием на точность в парах, у стены; прием подачи.	8	2
	4.4	<b>Техника подачи мяча</b> Имитация верхней подачи. Подача с 3м., 6 м., 9м.. Верхняя прямая подача на точность. Подача подряд 10 попыток, подача в правую и левую половину площадки. Подача в дальнюю и ближнюю от сетки половину площадки. Соревнования на большее количество правильно выполненных подач. Верхняя прямая подача по правилам игры.	8	2
	4.5	<b>Техника приема подачи</b> Прием снизу подачи: прием подачи сверху двумя руками в зонах 6, 1, 5. Прием подачи в зонах 6, 5,1; прием подачи по правилам игры.	8	2
	4.6	<b>Техника нападающего удара</b> Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; через сетку по мячу, наброшенному партнеру; нападающий удар из зоны 4 с передачи партера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.	8	2
	<b>Практические занятия</b>		44	
<b>5 Тактическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	5.1	<b>Индивидуальные действия</b> Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4,2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). При действиях с мячом: выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передача сверху двумя руками, кулаком, снизу. Подача верхняя на точность зоны. Чередование способов подач на точность.	8	2
	5.2	<b>Групповые действия</b> Взаимодействие игрока с зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействие игроков передней линии. При первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока с зоны 3 с игроком зоны 4.	8	2
	5.3	<b>Командные действия</b>	8	2

		Система игры со второй передачи игрока со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зону 4 и 2, стоя лицом со стороны передачи. Прием нижних подач и первой передачи в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроком, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи игрока передней линии.		
	<b>Практические занятия</b>		48	
<b>6 Тактика защиты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
		<b>Индивидуальные действия</b> При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).	8	2
	6.1	<b>Групповые действия</b> Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Передача нападающего и обманного удара.	8	2
	6.2	<b>Командные действия</b> Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением командных действий.	8	2
	6.3	<b>Командные действия</b> Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением командных действий.	8	2
	<b>Практические занятия</b>		24	
<b>7 Интегральная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	7.1	<b>Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении и защите.</b>	12	2
	<b>Практические занятия</b>		12	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия: спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона, бассейна. Оборудование спортивных помещений: Спортивный зал

Волейбольная сетка

Волейбольные мячи

Свисток

Секундомер

Шведские стенки

Скакалки

Гимнастические скамейки

Методические пособия и рекомендации

Инструкция по технике безопасности

Контрольные нормативы

Правила по волейбол

### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной**

#### **литературы**

##### **Основные источники:**

- 1 Федеральный закон от 4.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- 2 Постановление Правительства РФ от 31.12. 2004г №904 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»
- 3 Постановление Правительства РФ от 29.05.2008 № 410 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»
- 4 В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б. Мейксона «Физическая культура учебник для 10-11 классов» 2014г - 345с
- 5 Е.А.Воронова «Здоровый образ жизни»: программы, мероприятия, игры.- Изд.2-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2016.-245
- 6 Педролетти, Мишель. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. - Ростов н/Д.: Феникс,2015 - 176 с.
- 7 Клещев Ю.Н. «Волейбол»- (Серия «Школа тренера») М., «ФиС», 2015г.- 400с., ил
- 8 Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Спортивные игры: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: «Академия», 2018г - 400с.

##### **Дополнительные источники:**

- 9 Методическое пособие - «Физиологическое обоснование средств восстановлений и их характеристика», Курченкова О.В. 2014 г.
- 10 Методическое пособие - «Методика составления индивидуальных программ физического воспитания», Масюк Л.Н., Библиотека ТПК 311.
- 11 Методические рекомендации для студентов по выполнению самостоятельных работ Н.А. Давыдова 2016г.