

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Челябинский педагогический колледж №2»

ПРИНЯТО:

на заседании научно-методического
совета

Протокол № 9

от « 16 » июня 20 22 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ

«Челябинский педагогический
колледж №2»

 Е. М. Зайко

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ВОЛЕЙБОЛ (ДЕВУШКИ)**

Спортивной направленности

Возраст обучающихся: 15-20 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:
Цыганкова Елена Даниловна,
Руководитель физического
воспитания

Челябинск, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА (ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ).....	3
2	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	4
3	СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	5
4	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	10
5	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	12
6	ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА.....	14

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА (ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ)

Волейбол (девушки)

- 1.1. *Направленность (профиль) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы* - физкультурно-спортивная. Рабочая программа по волейболу для студентов Челябинского педагогического колледжа №2 составлена, согласно плану спортивно-массовой работы колледжа и направлена на успешное выступление спортсменов колледжа и популяризацию физической культуры в целом и волейбола, в частности. Волейбол можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех возрастных категорий населения.
- 1.2. *Актуальность программы* - доступность, зрелищность, непритязательность, популярность волейбола расширяет круг любителей спортивных игр и способствует включению его в программы различных спортивных и культурных массовых мероприятий, проведению соревнований, использованию его в системе физического воспитания в образовательных организациях. В процессе занятий воспитываются необходимые физические качества: координация движений, ловкость, сила, выносливость, высокая физическая работоспособность, формируются осанка и красивое телосложение.
- 1.3. *Отличительные особенности программы* - программа позволяет достаточно быстро развивать физические возможности студентов. Занятия волейболом совершенствуют практически весь организм занимающихся, так как в игровой деятельности принимают участие все группы мышц (ног, туловища, рук). Программа предусматривает подготовку мастеров высокого класса и направлена на подготовку спортсменов массовых разрядов, а также на оздоровление и физическое развитие детей.
- 1.4. *Адресат программы* - программа по волейболу предназначена для спортивных секций ГБПОУ «Челябинского педагогического колледжа №2». Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию ГБПОУ «Челябинского педагогического колледжа №2». Возраст участвующих в реализации данной программы - от 15 до 20 лет.
- 1.5. *Объем программы*: общее количество часов - 72, из них аудиторных - 72 часов, самостоятельная работа - 0 часов.
- 1.6. *Формы обучения и виды занятий*:
 - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
 - работа по индивидуальным планам;
 - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
 - инструкторская и судейская практика;
 - тестирование и контроль.
- 1.7. *Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы*: 1 год.

1.8. Режим занятий: в тренировочном плане для волейбола отражается режим тренировочных занятий в неделю из расчета 40 недель непосредственно в условиях образовательной организации. Режим тренировочной работы устанавливается расписанием тренировочных занятий, составленным тренером и утвержденным заместителем директором по УВР. Режим тренировочных занятий 2 раза в неделю по 1 часу.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ» (ДЕВУШКИ)

Целью Программы является организация и реализация тренировочного процесса. Программа является документом, с одной стороны, определяющим стратегию массового спорта (т.е. подготовку физических развитых, здоровых людей), а с другой - документом, выявляющим юных спортсменов, способных к дальнейшему спортивному совершенствованию и достижению высшего спортивного мастерства.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта волейбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья студентов;
- отбор перспективных юных студентов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение функциональных возможностей организма студентов;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Челябинской области и Российской Федерации, резерва сборных команд Российской Федерации; подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по волейболу.

В результате освоения общеобразовательной общеразвивающей программы обучающийся должен:

уметь.

- выполнять приемы техники и тактики выполнения упражнений и применять их на занятиях и соревновательной деятельности;
- использовать физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения.

знать/понимать:

- правила проведения соревнований по волейболу, технику и тактику игрового взаимодействия, историю развития данного вида в России и в мире;
- роль физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья;
- средства профилактики перенапряжения.

3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ» (ДЕВУШКИ)

3.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» (девушки)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов		
		Аудиторных	Из них практические работы	Самостоятельной работы
1	Теоретическая подготовка	1		
2	Общая физическая подготовка	20	20	
3	Специальная физическая подготовка	20	20	
4	Техническая, тактическая и психологическая подготовка	20	20	
5	Инструкторская и судейская практика	10	10	
ЗАЧЕТ		1	1	
Вид учебной работы				
Максимальная учебная нагрузка (всего)				72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)				72
в том числе:				
лабораторные работы				0
практические занятия				72
Самостоятельная работа обучающегося (всего)				0

3.2. Тематический план и содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» девушки

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая		1	
Тема 1.1. Правила проведения соревнований по волейболу, техника и тактика игрового взаимодействия, история развития волейбола в России и в мире.	Содержание учебного материала	1	1
	1 Просмотр соревнований по волейболу с регистрацией технико-тактических действий. Соревнования по волейболу, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: контрольные, отборочные, основные. Участники соревнований. Возрастные группы. Понятия о спортивной технике и тактике. История развития волейбола в мире и нашей стране. Достижения сильнейших команд России на мировой арене.		
Раздел 2. Общая физическая подготовка.		20	
Тема 2.1. Упражнения с преодолением собственного веса. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости.	Содержание учебного материала	10	
	1 Упражнения с преодолением собственного веса.		
	2 Упражнения для развития координационных способностей.		
	3 Упражнения для развития выносливости.		
	Практические занятия - поднимание на носки; - приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч; - приседания на одной ноге; - пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая; 1- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно; - отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке; - подтягивания на перекладине на одной, двух руках; - поднимание туловища лежа на животе, на спине; - из положения лежа на спине, ноги согнуты поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена; - одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе.		

	<ul style="list-style-type: none"> - из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение; - из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же <p>2 вперед - вправо, вперед - влево, из других исходных положений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед; - прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении. 		
	<ul style="list-style-type: none"> - бег равномерный и переменный; <p>3 - ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде (велотренажере), плавание (в виде домашних заданий);</p> <ul style="list-style-type: none"> - спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол. 		
<p>Тема 2.2. Развитие быстроты и координации. Развитие гибкости. Развитие выносливости.</p>	Содержание учебного материала	10	
	1 Быстрота начала движений, координация и быстрота набора скорости.		
	2 Упражнения для развития гибкости.		
	3 Упражнения для развития выносливости.		
	Практические занятия		
	<p>1 - бег на 10, 20, 30, 60 м;</p> <p>- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом);</p> <p>- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.</p>		
<p>- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны - вверх;</p> <p>- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;</p> <p>2 - повороты, наклоны и вращения головой;</p> <p>- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);</p> <p>- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> - бег равномерный и переменный; <p>3 - ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде (велотренажере), плавание (в виде домашних заданий);</p> <ul style="list-style-type: none"> - спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол. 			

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.		20	
Тема 3.1. Развитие скоростных, координационных и силовых качеств.	Содержание учебного материала	20	
	1 Упражнения для развития скоростных и силовых качеств.		
	Практические занятия - упражнения на развитие силовых качеств с набивными мячами, гирей, гантелью, штангой, блоками и др. техническими средствами; - жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги для развития мышц предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапецевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса; 1 - упражнения с применением пружин, резиновых амортизаторов, блоков, тренажеров, штанги, гантелей, гирь, цепей, тросов в статистическом режиме под различными направлениями и углами.		
Раздел 4. Техническая, тактическая и психологическая подготовка.		20	
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	20	
	1 Техника и тактика индивидуального и командного взаимодействия.		
	Практические занятия		

Техника и тактика игрового взаимодействия.	1 Стартовая стойка, передвижение приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед; двойной шаг вперед, назад; скачок; прыжки, падения на месте и после перемещений: сочетание способов перемещений, сочетание способов перемещений с техническими приемами. Передача мяча: сверху и снизу двумя руками (вверх - вперед, над собой; у сетки стоя лицом и спиной в направлении передач и для нападающего удара). Подачи мяча: верхняя, боковая, нижняя. Нападающие удары: прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач, и длинных по расстоянию передач. С переводом вправо с поворотом туловища вправо из зоны 2 и с передачами за голову. Техника и тактика защиты: индивидуальная, групповые и командные действия. Техника и тактика нападения: индивидуальная, групповые и командные действия. Блокирование: одиночное и групповое.		
Раздел 5. Тренерская и судейская практика.		10	
Тема 5.1. Тренерская и судейская практика.	Содержание учебного материала	10	
	1 Организация и проведение тренерско-судейской работы.		
	Практические занятия		
ЗАЧЕТ	1 - организовывать группу и подавать основных команды на месте и в движении. - определять и исправлять ошибки в игровых действиях у студентов. - проводить тренировочное занятие с начинающими под наблюдением тренера. - проводить подготовку команды к соревнованиям под наблюдением тренера. - составлять положение о проведении первенство секции по волейболу. - вести протокол соревнований. - участвовать в судействе совместно с тренером. - проводить судейство учебных соревнований (самостоятельно). - участвовать в судействе официальных соревнований в качестве судьи и в составе секретариата.	1	
Самостоятельная работа обучающихся по разделу		0	
Всего:		72	

Тема 2.2. Развитие быстроты. Развитие гибкости. Развитие выносливости.	<i>Ауд.</i>	4	4	4	4	4	5	5	5	5		
	<i>Сам.</i>											
Тема 3.1. Развитие скоростных и силовых качеств.	<i>Ауд.</i>	8	8	8	8	8	8	8	7	7		20
	<i>Сам.</i>											
Тема 4.1. Техника и тактика соревновательных упражнений.	<i>Ауд.</i>	10	10	10	10	8	8	8	8	8		20
	<i>Сам.</i>											
Тема 5.1. Тренерская и судейская практика.	<i>Ауд.</i>	3	3	3	3	3	3	3	3	3		10
	<i>Сам.</i>											
Зачет										2	2	1

4.2. Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» (девушки)

Реализация программы требует наличия универсального спортивного зала; тренажёрного зала; открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами; волейбольные мячи; сетки; стойки; антенны; секундомер.

Оборудование для силовых упражнений: гантели; набивные мячи; соревновательные гири 6, 8, 10, 12, 16 кг; утяжелители; резина; эспандеры; штанги с комплектом различных отягощений до 100 кг; тренажеры; бодибары.

Оборудование для занятий гимнастикой: скакалки, гимнастические коврики, гимнастические скамьи, маты, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

4.3. Информационное обеспечение обучения

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - URL: <https://minsport.gov.ru/>.

2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. URL: www.olympic.ru.

3. Официальный сайт Всероссийской федерации волейбола [Электронный ресурс]. URL: <https://www.volley.ru/>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ» (ДЕВУШКИ)

Контроль и оценка результатов освоения дополнительной образовательной общеразвивающей программы осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
<p>выполнять приемы техники и тактики выполнения упражнений и применять их на занятиях и соревновательной деятельности;</p> <p>использовать физкультурно- оздоровительную и спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - пользоваться средствами профилактики перенапряжения. 	зачет
знать:	
<ul style="list-style-type: none"> - правила проведения соревнований по волейболу, технику и тактику игровых действий, историю развития данного вида в России и в мире; <p>роль физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья; - средства профилактики перенапряжения. 	зачет

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30м (сек).	4,4	4,7	4,9 и ниже	5,0	5,5	5,7 и ниже
		Бег 60м (сек).	8,0	8,5	8,8 и ниже	9,3	10,1	10,5 и ниже
		Бег 100м (сек).	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6 и ниже
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м. (сек)	6,9	7,6	7,9 и ниже	7,9	8,7	8,9 и ниже
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	230 и выше	210	195 и ниже	185	170	160 и ниже
4.	Выносливость	Бег 2 км (дев.), 3 км (юн.) (мин., сек.)	12,40	14,30	15,00	9,50	11,20	12,00
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	13	8	6	16	9	7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса - юноши, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа - девушки (кол-во раз).	14	11	9	19	13	11
7.	Соревновательные упражнения	Толчок 16 кг (юноши), Рывок 12 кг (девушки) (кол-во раз).	20	15	10	30	20	15