

Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
Кушнаренковский сельскохозяйственный колледж



«Утверждаю»

Директор

*[Signature]* Р.Г. Аюпов

«*19* *Апреля* 2017 г.»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Секции «Волейбол»

Рассмотрено на заседании  
цикловой комиссии математических  
и общих естественнонаучных дисциплин  
протокол № 4 от «3» 04 2017 г.

*Председатель цикловой  
комиссии О.В.В.*

2017 г.

Рабочая программа секции «Волейбол» разработана на основе федеральных государственных образовательных стандартов среднего (полного) общего образования и федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования

Организация-разработчик: ГБПОУ КСХК

Разработчик:

Хазиева М.Н. преподаватель физической культуры ГБПОУ КСХК

## Пояснительная записка

Рабочая программа для секции волейбола составлена в соответствии с государственным стандартом нового учебного плана, которые отражают основные задачи физического воспитания и являются дополнением к предмету физическая культура.

Весь программный материал по волейболу состоит из общего курса, который проводится на первом, втором годах обучения, где предусмотрено изучение обучающимися истории развития волейбола, овладение техникой и тактикой игры, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной и организационной работы.

Материал курса совершенствования предусматривает более глубокое изучение теоретических и усвоение практических вопросов подготовки волейболистов и рассчитана на обучающихся, специализирующихся в этом виде спортивных игр на третьем и четвертом годах обучения.

Вся учебная работа в секции волейбола проводится с сентябрь по июнь в течение десяти учебных месяцев в форме лекций-бесед и практических занятий.

Теоретические сведения обучающиеся получают в процессе практических занятий в форме непродолжительных бесед, и в виде лекций. На лекциях дается материал по истории волейбола в России и за рубежом, техники и тактики игры, организации учебно-тренировочных занятий. Профилактика травматизма, соблюдения дисциплины, соответствия одежды и обуви условиями занятий.

Практический раздел содержит материал по общей и специальной физической подготовке, изучение и совершенствование техники и тактике игры в волейбол, а также даются сведения по правилам соревнования и судейству.

В разделе самостоятельная работа обучающиеся выполняют самостоятельно домашнее задание, куда входит: материал по развитию двигательных качеств, повторение отдельных технических приемов, выполнение подводящих и имитационных приемов.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

**распределения часов по годам обучения секции спортивной игры «Волейбол»**

| № п\п                       | Тема  | 1<br>год | 2<br>год | 3<br>год | 4<br>год | Всего |
|-----------------------------|---|----------|----------|----------|----------|-------|
| <b>Теоретический раздел</b> |   |          |          |          |          |       |
| 1                           | Краткие сведения истории волейбола  | 1        |          |          |          | 1     |
| 2                           | Гигиенические знания и навыки   | 1        |          | 1        |          | 2     |
| 3                           | Спортивный инвентарь и материально-техническое обеспечение занятий волейболом |          | 1        |          | 1        | 2     |
| 4                           | Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом             | 1        |          |          | 1        | 2     |
| 5                           | Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях волейболом                     |          | 1        | 1        | 1        | 3     |
| 6                           | Правила и организация соревнований по волейболу                               |          | 1        | 1        | 1        | 3     |
| 7                           | Основные сведения о технике и тактике игры в волейбол                         | 1        |          | 1        |          | 2     |
| 8                           | Инвентарь и одежда, уход и ремонт места занятий по волейболу                  |          | 1        |          |          | 1     |
| ВСЕГО                       |   | 4        | 4        | 4        | 4        | 16    |

| № п\п | <b>Практический раздел</b>                                     |     |     |     |     |     |
|-------|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1     | Общая физическая подготовка                                    | 40  | 30  | 30  | 30  | 130 |
| 2     | Специальная физическая подготовка                              | 38  | 50  | 60  | 60  | 208 |
| 3     | Изучение и совершенствование техники и тактики игры в волейбол | 40  | 30  | 20  | 20  | 110 |
| 4     | Имитационные занятия   | 30  | 30  | 30  | 30  | 120 |
| 5     | Соревнования, тактическая подготовка и контрольные тренировки  | 30  | 40  | 40  | 40  | 150 |
| ВСЕГО |  | 178 | 180 | 180 | 180 | 718 |

| № п\п | <b>Самостоятельная работа</b>                   |     |     |     |     |     |
|-------|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1     | Имитационные упражнения                         | 16  | 14  | 14  | 14  | 58  |
| 2     | Изучение правил по волейболу                    | 16  | 14  | 14  | 14  | 58  |
| 3     | Проведение самостоятельных занятий по волейболу | 26  | 28  | 28  | 28  | 110 |
| ВСЕГО |   | 58  | 56  | 56  | 56  | 226 |
| ИТОГО |   | 240 | 240 | 240 | 240 | 960 |

## **1. Теоретический раздел**

### **Тема №1. История развития и краткие сведения о волейболе.**

Обучающийся должен знать:

- историю развития волейбола
- характеристику волейбола
- значение влияния занятий волейболом на организм занимающихся.

Ознакомиться:

- с основными требованиями на занятиях секции волейбол
- со спортивными достижениями и традициями
- со спортивной базой для занятий секции.

### **Тема №2. Гигиенические знания и навыки.**

Обучающийся должен знать:

- режим дня, режим питания и питьевой режим
- личную и общественную гигиену
- соответствие спортивной формы с условиями погоды.

Обучающийся должен уметь:

- составлять режим дня и выполнять его
- выполнять водные процедуры
- готовить форму в соответствии с условиями погоды.

### **Тема №3 Спортивный инвентарь и материально-техническое обеспечение занятий волейболом.**

Обучающийся должен знать:

- характеристику инвентаря
- правила ухода за инвентарем и предохранения его от порчи

Обучающийся должен уметь:

- подбирать инвентарь в соответствии с индивидуальными особенностями
- готовить и производить ремонт своими силами.

### **Тема №4 Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.**

Обучающийся должен знать:

- краткие сведения об анатомо-физиологическом состоянии организма занимающихся, нервной системе;
- влияние систематических занятий волейболом на работоспособность;
- развитие физических способностей, успешного овладения техникой и тактикой игры в волейбол.

Обучающийся должен уметь:

- с помощью физических упражнений укреплять и развивать системы своего организма;
- использовать знания влияния занятий волейболом на овладение техникой и тактикой игры в волейбол

## **Тема №5 Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях волейболом.**

Обучающийся должен знать:

- значение и содержание врачебного контроля при занятиях волейболом;
- причины спортивных травм и их предупреждение;
- показатели данных состояния самоконтроля организма спортсмена (антропометрические данные, пульс, самочувствие, работоспособность).

Обучающийся должен уметь:

- вести дневник самоконтроля;
- регулярно проходить медосмотр;
- контролировать свое самочувствие и физическое развитие.

## **Тема №6 Правила и организация соревнований по волейболу.**

Обучающийся должен знать:

- роль соревнований в спортивной подготовке волейболиста;
- правила соревнований по волейболу;
- виды соревнований;
- положение о соревновании;
- подготовка мест соревнований;
- состав судейских коллегий и обязанности судей.

Обучающийся должен уметь:

- оформлять и готовить соревнования;
- выполнять обязанности судьи, секретаря;
- определять системы зачета командных соревнований.

## **Тема №7 Основные сведения о технике и тактике игры в волейбол.**

Обучающийся должен знать:

- технику игры в волейбол;
- тактические приемы, применяемые на соревнованиях;

Обучающийся должен уметь:

- осуществлять технически грамотно способы передвижения на площадке;
- применять тактические приемы на соревнованиях;

## **Тема №8 Инвентарь и одежда, уход и ремонт места занятий волейболом.**

Обучающийся должен знать:

- соответствие подбора инвентаря и одежды характеру и условиям занятий и тренировок;
- правила ухода и ремонта инвентаря и его транспортировки;

Обучающийся должен уметь:

- готовить инвентарь и форму к практическим занятиям;
- готовить места занятий и тренировок.

## 2. Практический раздел

### Тема №1 Общая физическая подготовка.

Обучающийся должен знать:

- ОРУ на месте и в движении без предметов, и с предметами (скакалка, гантели, набивные мячи и т.д.);
- упражнения на равновесия (ходьба по бревну с различным положением рук и различной скоростью, наклоны и т.д.);
- упражнения силовой гимнастики (сгибание и разгибание рук в упоре лежа от платформы, подтягивание на перекладине), на гимнастической скамейке;
- упражнения с гантелями;
- бег, прыжки, метание. Ускорения на отрезках 6X200м., семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, многократные прыжки, бег с низкого старта на 50-150м., бег с переменной интенсивностью на 200-100м. Кроссовый бег на 3000м. Прыжки в длину, в высоту, тройной прыжок с места и с разбега;

Обучающийся должен уметь:

- постоянно заниматься развитием физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, координации движения.

### Тема №2 Специальная физическая подготовка.

Обучающийся должен знать:

- средства специальной физической подготовки направленные на воспитание основных физических качеств: координации, силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- характер имитационных движений;
- смешанное передвижение – имитации, бег, ходьба, прыжковые упражнения.

Обучающийся должен уметь:

- умело выбирать и применять из многообразных средств специальной подготовки наиболее эффективные для себя упражнения, способствующие развитию основных физических качеств;
- выполнять имитации технических способов передвижения по площадке;
- выполнять имитации передач, приемов, подач;
- выполнять смешанное передвижение имитации: бег, ходьба, прыжковые упражнения от 10мин.;
- выполнять имитации на искусственном покрытии.

### Тема №3 Изучение и совершенствование техники и тактики игры в волейбол.

Обучающийся должен знать:

- элементы техники передвижения на площадке;
- технику и способы подач, приемов и передач мяча;
- тактику передвижения по площадке во время игры.

Обучающийся должен уметь:

- освоить и выполнять технику передвижения на площадке;
- технически правильно выполнять подачи, приемы и передачи мяча;
- применять методику освоения и совершенствования игры на тренировочных занятиях и соревнованиях;
- выполнять наиболее эффективные тактические действия при игре на соревнованиях.

## **Тема №4 Тактическая подготовка, соревнования и контрольные тренировки.**

Обучающийся должен знать:

- классификацию тактической подготовки в учебно-тренировочном процессе;
- тактику индивидуальных действий во время соревновательных и контрольных испытаний.

Обучающийся должен уметь:

- использовать навыки тактической подготовки в тренировочном процессе;
- использовать тактику самостоятельного выбора способов игры в волейбол;
- применять тактику борьбы за результат во время соревнований и контрольных испытаний.



### **3. Самостоятельная работа.**

**1.** Обучающийся должен постоянно повышать свои физические способности и возможности организма в выполнении регулярных занятий по волейболу.

**2.** Обучающийся должен сознательно выполнять элементы способов передвижения на площадке, подач, приемов и передач мяча.

**3.** Самостоятельная работа обучающегося по изучению основной и дополнительной литературе по организации и проведению соревнований по волейболу.

**4.** Для качественной подготовки в овладении техникой игры в волейбол кроме секционных занятий обучающийся должен 1-2 тренировки проводить в неделю самостоятельно. А во время летних каникул самостоятельные занятия должны проходить по упрощенному циклу: основная задача летних тренировок – повышение уровня ОФП.

«Практический» раздел содержит материал по физической подготовке (общей и специальной) и совершенствованию в технике и тактике методики подготовки спортсмена.

В разделе «самостоятельная работа» обучающиеся изучают материал по учебным пособиям и дополнительным литературным источникам.

В процессе учебно-тренировочных занятий секции волейбола решаются следующие задачи:

- укрепления здоровья, закаливания занимающихся, содействия всестороннему физическому развитию, совершенствуются жизненно важные двигательные умения и навыки;
- воспитывают занимающихся волевыми, смелыми, инициативными, готовыми к труду;
- обучения и совершенствования техники и тактики игры в волейбол, развития необходимых качеств;
- подготовки общественного физкультурного актива.

## Список литературы

*Барчуков И.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2015.

*Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

*Гамидова С.К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2013.

*Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевиц Р.Л., Погадаев Г.И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

*Сайганова Е.Г, Дудов В.А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2014. — (Бакалавриат).

### Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

*Бишаева А.А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

*Евсеев Ю.И.* Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2015.

*Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2015.

*Манжелей И.В.* Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2015.

*Миронова Т.И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

*Тимонин А.И.* Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

*Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П.* Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2015.

#### интернет-ресурсы

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».

Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).