

**Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Анжеро-Судженский горный техникум»**

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по учебной работе  
И.П. Кириченко  
«30» 08 2017г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГПОУ «АСГТ»  
И.Н. Гергал  
«31» 08 2017г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Спортивной секции «Волейбол»

для специальностей

- 21.02.17 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых
- 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) Горная отрасль
- 15.02.08 Технология машиностроения.

Разработчик:

А.Э. Михлин, преподаватель физической культуры ГПОУ «Анжеро-Судженский горный техникум»

Рецензент:

О.С. Сорокина,  
преподаватель физической культуры  
ГПОУ «Анжеро-Судженский  
политехнический колледж»

г. Анжеро-Судженск, 2017

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ</b>	<b>2</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>3</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ</b>	<b>8</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ</b>	<b>9</b>

## ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «Волейбол»

**1.1. Область применения программы** Рабочая программа спортивной секции разработана на основе учебной дисциплины «Физическая культура», предназначена для учреждений среднего профессионального образования. Рабочая программа спортивной секции разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом « О физической культуре и спорта в РФ, приказом Минобрнауки России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования».

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями .Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания среднего профессионального учреждения. Благодаря этому студенты смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Студенты, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека.

Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения спортивной секции «Волейбол»:**

Цель программы — углублённое изучение спортивной игры баскетбол

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
  - содействие правильному физическому развитию;
  - приобретение необходимых теоретических знаний;
  - овладение основными приемами техники и тактики игры;
  - воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
  - привитие к обучающимся организаторских навыков;
  - повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по баскетболу;
- подготовка обучающихся к соревнованиям

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. ,проводить разминку тренировочного занятия, применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите.

В результате освоения обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; правила, организация и проведение соревнований по волейболу.
- основы здорового образа жизни.

#### **1.4 Количество часов на освоение программы спортивной секции:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 360 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 360 часов.

Все предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения, обучающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

### 2.1. Объем тренировочных занятий спортивной секции

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	360
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	360
в том числе:	
практические занятия	360
в том числе:	
1. Выполнение различных комплексов физических упражнений, направленных на развитие отдельных групп мышц;	38
2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в спортивных играх..	30
4. Выполнение изученных элементов спортивной игры баскетбол.	190
5. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. .	60
6. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	24
7. Составление, подготовка и проведение комплекса общих развивающих упражнений.	18

## 2.2. Тематический план и содержание спортивной секции «Волейбол»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
		360	
«Основы знаний»	<p>1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Судейство, правило игры. История волейбола.</p> <p>Практические занятия:                      Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</p>	60	
Общая физическая подготовка	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия:                      1. Выполнение построений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами                      2. Развитие силы мышц: Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений. Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа,</p>	90	2

	<p>подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (на прыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями ( набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением внешней среды (бег в гору).</p> <p>Передвижения в упоре на руках. Выполнение упражнений на развитие силы групп на силовых тренажерах. Подвижные игры с силовой направленностью групп на силовых тренажерах. Подвижные игры с силовой направленностью. Челночный бег 10x10, 3x10, 5x10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 100 м. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Бег 100 м. Развитие выносливости. Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин: Развитие гибкости. Комплексы обще развивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полу шпагат, шпагат). Упражнения в равновесии. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений и тренажеров, предметов.</p> <p>Развитие координации движений. Выполнение гимнастических упражнений с листа. Зеркальное выполнение упражнений. Прыжки с вращением. Развитие координации движений с использованием различных шагов: (передвижение вперед, назад, в сторону, с поворотами и т. п.). Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.).</p> <p>Обще развивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами,</p>		
--	---	--	--

Техника и тактика игры	1	Физические способности (силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость) человека. совершенствование.	210	
	2	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.		
	<p>Практические занятия: <b>Волейбол.</b> Совершенствование технической подготовки: техника нападения (техника передвижения, техника владения мячом, техника удара по мячу), техника защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите.</p> <p>Правила игры и судейства. соревнования. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра в волейбол Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Изучение комбинации « Крест». Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в тройках.</p> <p>Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.</p> <p>Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Совершенствование комбинации « Волна». Верхняя прямая подача с прыжка Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны /</p>			
	Всего		360(часов)	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия, тренажёрного зала, оборудованных раздевалок, спортивный зал.

Оборудование и инвентарь.

1. Сетка волейбольная – 2 шт.
2. Стойки волейбольные – 2 шт.
3. Гимнастическая стенка – 6-8 пролётов
4. Гимнастические скамейки – 3-4 шт.
5. Гимнастические маты – 6 шт.
6. Скакалки – 15 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг.) – 5 шт.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Журавина, М.Л. Гимнастика [Текст]: учебник /М.Л. Журавина; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Гриф УМО МО РФ, 2010. – 448с.
2. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Текст]: учеб. пособ. для студ./А.А. Бишаева – М.:КноРус, 2010. – 304с., ил.
3. Ильинич, В.И. Физическая культура студента [Текст]: учебник /В.И.Ильинич; под ред. В.И.Ильинича. – М.: Гардарики, 2010. – 448с.
4. Орлов, С.В. Физическая культура [Текст]: учеб. пособие для студентов ССУЗов / С.В.Орлов – Иркутск: , 2011. – 153 с.
5. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика обучения [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений/Ю.Д.Железняк.– М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 520с.
6. Чешихина, В.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи [Текст]: учеб. пособ. для студ. сред. проф. учеб. заведений/ В.В. Чешихина, В.Н. Кулаков, С.И. Филимонова. – М.: Изд-во МГСУ «Союз», 2010. – 250 с.

Дополнительные источники:

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента [Текст]: учебник /В.А.Бароненко; под ред. В.А.Бароненко. – М.: альфа - М, 2011. – 352с.ил.
2. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений/Я.С.Вайнбаум. – 2-е изд.– М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 240с.
3. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений – 3-е изд./В.И.Дубровский. – М.: Владос, 2011с.общая история физической

- культуры и спорта [Текст]: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений/Л.Кун. – М.: «Радуга», 2009. – 599с.ил
4. Оздоровительные основы физических упражнений [Текст]: учеб. пособ. для студ. сред. проф. учеб. заведений. – М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 240с.
  5. Калланетика. Обучающая программа (252Мб) [Электронный ресурс]//НПФ «Вектор». – 1Электрон. Опт. Диск (CD-ROM). – С-П., 2008.
  6. Путь к здоровью и совершенству. Общеоздоровительные программы (4Гб) [Электронный ресурс]// «ICERecords». – 1Электрон. Опт. Диск (CD-ROM). – М., 2008.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт учителей физической культуры <http://fizkultura-na5.ru/>

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий