

ТОГБПОУ «Колледж торговли, общественного питания и сервиса»



«Согласовано»

Зам директора по УВР

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'M.V. Martynova'.

М.В. Мартынова

**Программа дополнительного образования
спортивной секции «Волейбол»**

Руководитель: Н.В. Лякутин

2019 г

Рассмотрена и одобрена

предметно-цикловой комиссией

Протокол № 1

от «28» 08 2019 г.

Председатель _____

Утверждаю

зам. директора по УВР

М.В. М.В. Мартынова

«30» 08 2019г.

Организация-разработчик: Тамбовское областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж торговли, общественного питания и сервиса».

Составитель: Лякутин Николай Викторович, преподаватель физической культуры ТОГБПОУ «Колледж торговли, общественного питания и сервиса»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

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

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 волейболу;
- применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятий;

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.

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Условия набора:

Программа предназначена для студентов 1-3 курсов. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с сентября до май текущего года. Возможен добор отдельных обучающихся в объединения 2-3 годов обучения в случае отчисления из них студентов по каким-либо причинам.

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

- тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования районного и городского масштабов.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ СЕКЦИИ

№ п/п	Содержание учебно-тренировочных занятий
1	Введение (начальная диагностика)
2	Общеразвивающие упражнения
3	Упражнения на снарядах и тренажёрах
4	Спортивные и подвижные игры
5	Упражнения направленные на развитие силы
6	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц
7	Упражнения направленные на развитие прыгучести
8	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости
9	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)
10	Приёмы и передачи мяча
11	Подачи мяча
12	Стойки
13	Нападающие удары
14	Блокирование
15	Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов
16	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.
17	Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.
18	Психологическая подготовка
19	Правила игры (конечная диагностика)

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 волейболу.

3.2 Информационное обеспечение обучения

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» 2010г – 345с

5 Е.А.Воронова «Здоровый образ жизни»: программы, мероприятия, игры.- Изд.2-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2012.-245

6 Педролетти, Мишель. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. – Ростов н/Д.: Феникс,2011 - 176 с.

7 Клещев Ю.Н. «Волейбол»- (Серия «Школа тренера») М., «ФиС», 2005г.- 400с., ил

8 Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Спортивные игры: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: «Академия», 2009г – 400с.