Частное профессиональное образовательное учреждение

**«Техникум экономики и права»**

г. Новопавловск

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Директор ЧПОУ «ТЭП»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Галицкая  «31» августа 2021 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**Спортивная секция**

**«Волейбол»**

Возраст участников: I-III курс

Срок реализации: 1 год

**г. Новопавловск, 2021 г.**

Дополнительная образовательная программа спортивной секции «Волейбол» разработана на основе Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»

**Организация-разработчик:**

ЧПОУ «ТЭП»

**Разработчики:**

**Золотухин Д.В. –** преподаватель общеобразовательных дисциплин.

**РЕКОМЕНДОВАНО**

Методическим советом ЧПОУ «ТЭП»

Протокол № 01 от «31» августа 2021 г.

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Пояснительная записка**

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

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 1 год. Она ориентирована на студентов I-III курсов, в связи с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности и разный уровень подготовки студентов.

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 мыши.

**Цели дополнительной образовательной программы:**

1. обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся;

2. гармоничное развитие физических и духовных сил подрастающего поколения;

3. подготовка спортивных резервов в волейболе, достижение обучающимися высоких спортивных результатов.

Для решения этой цели ставятся **задачи:**

- Обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- Развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);

- Способствовать укреплению здоровья;

- Развивать двигательные способности;

- Создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;

- Подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

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.

1. **СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОГО КРУЖКА**

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

* 1. **Объем дополнительной образовательной программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | *Объем часов* |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **100** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **100** |
| **в том числе:** |  |
| теоретическиезанятия | 30 |
| практические занятия | 70 |

**1.2. Тематический план спортивного кружка «Волейбол»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы,**  **самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | |
| **Теоретические**  **занятия** | **Практические**  **занятия** |
| **Тема №1.**  **Теоретическо-практические основы** | **Содержание учебного материала** | |  |
| Краткие исторические сведение о возникновении игры. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Правила игры в волейбол. | 2 |  |
| **Тема №2.**  **Общая физическая подготовка** | **Содержание учебного материала** | | |
| **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 (юн) и до 2 м (дев). 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.  **Развития общей силы 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 – поднимание ног с мячом. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат). Смешанные висы.  **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.  **Развитие гибкости**  Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, 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 вперёд из упора 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.  **Развитие ловкости**  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.  **Развитие прыгучести.**  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 согнуты, 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. | 6 | 16 |
| **Тема №3.**  **Специальная физическая подготовка** | **Содержание учебного материала** | | |
| **Развитие специальной быстроты**  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 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.  **Развитие взрывной силы**  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.  **Развитие скоростной силы**  Упражнения с отягощением, многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Бег с остановками и изменениями направлений. Челночный бег.  Развитие специальной и скоростной выносливости  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.  **Развитие физических качеств необходимых для передач и приема мяча.**  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. | 6 | 12 |
| **Тема №4.**  **Техническая подготовка** | **Содержание учебного материала** | | |
| **Техника перемещения**  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.  **Техника передачи мяча сверху двумя руками.**  Имитация передачи мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения; передача над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке, передача низкая, средняя, высокая; передача на точность в парах, передача для нападающего удара в 4, 3, 2 зоны.  **Техника приема мяча снизу двумя руками**  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.  **Техника подачи мяча**  Имитация верхней подачи. Подача с 3м., 6 м., 9 м.. 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.  **Техника приема подачи**  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.  **Техника нападающего удара**  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. | 6 | 12 |
| **Тема №5.**  **Тактическая подготовка** | **Содержание учебного материала** | | |
| **Индивидуальные действия**  Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах3, 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.  **Групповые действия**  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.  **Командные действия**  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. | *4* | 10 |
| **Тема №6.**  **Тактика защиты** | **Индивидуальные действия**  При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).  **Групповые действия**  Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Передача нападающего и обманного удара.  **Командные действия**  Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением командных действий. | *2* | *8* |
| **Тема №7.**  **Интегральная подготовка** | **Содержание учебного материала** | |  |
| 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. | 4 | 12 |
| **Максимальная учебная нагрузка** | | **100** | |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка, из них** | | **100** | |
| практические занятия | | 70 | |
| теоретические занятия | | 30 | |

**Методическое обеспечение и литература.**

1. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина [и др.]. — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016.

2. Губа В.П. Волейбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие/ Губа В.П., Родин А.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2019.

3. Лазарева Е.А. Методические основы занятий волейболом в вузе: учебное пособие/ Лазарева Е.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2020.

4. Основы обучения технике игры в волейбол: учебное пособие/ А.А. Гераськин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016.

5. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Фомин Е.В., Булыкина Л.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2016.

6. Шулятьев В.М. Студенческий волейбол: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2018.

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол / — Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2017.