

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Хабаровский колледж водного транспорта и промышленности»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 Е.В. Троцкая
« 29 » 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 А.А. Гаркуша
« 29 » 08 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ВОЛЕЙБОЛ

Руководитель кружка К.В. Калинина
Преподаватель физической культуры

Хабаровск 2022 г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Программа тренировок «ВОЛЕЙБОЛ»
Разработчик программы	Калинина К.В.
Основание для разработки программы	1. Закон РФ «Об образовании» 2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года
Целевая аудитория	Студенты 1-5 курсов
Количество часов	240
Цель программы	создать условия для повышения двигательной активности обучающихся, улучшение их физической подготовленности и физического развития посредством вовлечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом, в частности волейболом.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • 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 ученикам организаторских навыков; • повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу; • подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.
Сроки и этапы реализации программы	Учебный год
Система организации контроля за исполнением программы	Контроль за исполнением программы осуществляет администрация колледжа. Координацию деятельности исполнителей осуществляет заместитель директора по воспитательной работе. Анализ и оценку эффективности исполнения программы, подготовку материалов для рассмотрения на заседаниях педагогического совета, классных руководителей производит воспитательная служба под руководством заместителя директора по воспитательной работе.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название разделов и тем	Количество часов		
	Теоретических	Практических	Всего
Техника безопасности в тренажерном зале	4		4
Теория упражнений	2		2
Биомеханика	2		2
Анатомия	2		2
Совершенствование спортивного мастерства		60	60
Базовые упражнения		25	25
Вспомогательные упражнения		10	10
Парные смешанные игры		10	10
Упражнения для развития внимания во время игры	2	23	25
Упражнения для координации	2	13	15
Круговая тренировка		5	5
Совершенствование нападающего удара	1	19	20
Выполнение упражнений по правилам соревнований	2	13	15
Отработка приемов мяча	1	14	15
Выступление на соревнованиях		30	30
Итого:	18	222	240

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Актуальность программы волейбола обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств студентов, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

Основной целью программы, создать условия для повышения **двигательной** активности обучающихся, улучшение их физической подготовленности и физического развития посредством вовлечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом, углублённое изучение спортивной игры волейбол

Данная цель достигается через реализацию следующих задач:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
- обучение основам техники владения мячом, развитие двигательных и координационных способностей,
- приобретение начальных теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в виде спорта «волейбол»,
- физическое и духовное совершенствование личности подростков путем развития устойчивой мотивации к занятиям спортом,
- привитие ценностей здорового образа жизни, обучение начальным основам и правилам волейбола,
- развитие двигательных и координационных способностей, воспитание высоких моральных и волевых качеств,
- развитию психических процессов и свойств личности.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ТЕРМИНЫ

Антенна - вертикальные стержни, обычно красно-белые, возвышающиеся над внешними сторонами сетки обозначают границы корта. Если мяч задевает эти антенны, то считается, что он был подан в аут.

Волна - передача на удар вдоль сетки одному из двух нападающих (1 или 2 темпу) в одной зоне.

Взлет - удар с низких передач (нападающий прыгает на удар до передачи)

Второй темп - вариант атаки, при котором связующий подключает диагональных нападающих.

Диагональный - самые мощные, высокие и прыгучие игроки команды, атакуют в основном с задней линии, не участвуют в приёме.

Диг (от английского dig) - защитный удар, выполняемый в броске, поднимающий мяч вверх ударом тыльной стороны ладони.

Добить до пола - основная цель игры в волейбол.

Доигровщик (нападающий второго темпа) - атакуют с краёв сетки.

Доигровка - продолжение атаки, когда принимающая команда не смогла организовать съём. Продолжительная доигровка характерна для женского волейбола.

Дриблинг - характерное постукивание мяча об пол перед выполнением подачи.

Загнать под кожу - при атакующем ударе нападающего загнать мяч между сеткой и руками блокирующих.

Зачехлить - выиграть очко блоком.

Зона конфликта - зона ровно посередине между принимающими игроками. Подача в зону конфликта сильно затрудняет прием.

Кат шот (от английского cut shot) - сильный удар по мячу, после которого мяч летит под острым углом вдоль сетки.

Кобра (от английского cobra) - удар по мячу, совершаемый жестко зафиксированными пальцами. В этот момент движения рук игрока напоминают бросок кобры.

Либеро - специальный игрок защиты в волейболе, который не может быть капитаном команды. Либеро может заменить любого игрока на площадке, когда тот находится на задней линии неограниченное количество раз. Либеро не может ни подавать мяч, ни давать пас сверху в передней линии. Форма либеро должна отличаться от формы основной команды по дизайну и по цветовой гамме, однако номер присваивается ему в последовательном ряду как у остальной команды. Либеро должен быть оплотом команды в защите, прилагать максимальные усилия к тому, чтобы мяч не коснулся площадки. При этом он должен быть заводилой на площадке, подбадривать и поддерживать команду в процессе игры. Либеро должен иметь взрывную реакцию, быстроту движений, точность доводки мяча до связующего. Он

должен предугадывать действия соперника, читать развитие игры, чтобы оказаться в нужном месте, в нужное время.

Морита - игрок 1-го темпа перед отталкиванием от опоры в последний момент задерживает движение. Передача для удара примерно на высоте 1 метр.

Надеть на уши - игровая ситуация, когда отразившийся от блока мяч ударяется обратно в атакующего. Неприятный для игрока исход атаки.

Обратный крест - первым на удар перед связкой выходит нападающий, находящийся сзади связки, вторым - нападающий перед связкой.

Одним темпом - выход на удар и одновременный прыжок в одной или разных зонах двух-трех нападающих.

Организованный блок - правильно построенный сомкнутый групповой блок, закрывающий наиболее вероятное направление удара и создающий максимальные проблемы атакующему.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Цель программы - всестороннее развитие игроков. Это достигается за счет выполнения задач программы. Задача сводится к тому, чтобы приобрести и совершенствовать свои двигательные способности.

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КРУЖКА/СЕКЦИИ

1. Тренировка:

- подготовительная
- предсоревновательная
- соревновательная
- межсезонье

2. Выступление на разного рода соревнованиях

3. Спортивные сборы

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате изучения программы, обучающиеся должны

Знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

-гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

-правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

-основы методики обучения и тренировки по волейболу.

-правила игры;

-технику и тактику игры в волейбол;

-строевые команды;

-методику судейства учебно-тренировочных игр;

-общие рекомендации к созданию презентаций.

Уметь:

-выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

-соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

-выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;

-выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

-осуществлять судейство соревнований по волейболу;

-работать с книгой спортивной направленности;

-самостоятельно составлять выступления и презентацию.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей и специальной физической подготовленности необходимые для перевода на предпрофессиональные программы по пауэрлифтингу.

Способы определения желаемых результатов;

-тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы, участие в соревнованиях.