

Министерство здравоохранения Тверской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Тверской медицинский колледж»
ГБПОУ ТМК

«СОГЛАСОВАНО»
Учебно – методическое объединение
средних государственных
профессиональных образовательных
организаций Тверской области
«Здравоохранение и медицинские науки»
Председатель УМО  Н.К. Тарасова
«31.» 03. 20 21 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
ГБПОУ «Тверской медицинский колледж»
 Соцкая Т.Н.
«1.» 04. 20 21 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся: 16 – 25 лет

Срок реализации: 9 месяцев

г. Тверь

2021 г.

Дополнительная образовательная программа «Волейбол» ориентирована на совершенствование у обучающихся профессионально значимых и жизненно важных физических качеств, двигательных умений и навыков, волевых черт характера.

Организация - разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Тверской медицинский колледж» (ГБПОУ ТМК)

Разработчик:

Дмитриев Ю.В. – преподаватель физического воспитания высшей квалификационной категории ГБПОУ «Тверской медицинский колледж»

Рецензент:

Малинин Н.Н. - преподаватель физического воспитания высшей квалификационной категории ГБПОУ «Тверской медицинский колледж»

Рассмотрена на заседании ЦМК общегуманитарных и общепрофессиональных дисциплин. Протокол №3 от 4 февраля 2021 г.
Председатель ЦМК – Павкина Н.В.

ГБПОУ «Тверской медицинский колледж», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	4
2. Документы, регламентирующие содержание и организацию образовательного процесса при реализации дополнительной образовательной программы «Волейбол»:	
2.1 Учебный план	9
2.2 Содержание ДОП	13
2.3 Формы аттестации, оценочные материалы.....	19
3. Условия реализации дополнительной образовательной программы:	
3.1 Кадровое обеспечение	27
3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение	27
3.3 Материально-техническое обеспечение.....	31
3.4. Создание специальных образовательных условий для лиц с ОВЗ, детей-инвалидов и инвалидов	32

1. Пояснительная записка.

Организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях среднего профессионального образования включает в себя как проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ, так и реализацию дополнительных образовательных программ физкультурно-спортивного профиля.

Волейбол – один из самых динамично развивающихся видов спорта, в котором развиваются такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

Направленность программы

Направленность дополнительной образовательной программы (ДОП) – физкультурно-спортивная, так как в жизни современного молодого поколения существует проблема дефицита двигательной активности. Поэтому в условиях повышенной учебной нагрузки в колледже важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы, в том числе во внеурочное время.

Данная программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям студента, условиям для формирования спортивных навыков обучающихся, развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Успешность в обучении волейболу, прежде всего, обусловлена адекватностью программы, выбором средств и методов, которые использует преподаватель, возрастными и индивидуальными особенностям обучающихся.

Целевая аудитория: обучающиеся колледжа 16-25 лет, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и волейболом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

Особенности организации образовательного процесса.

Данная дополнительная образовательная программа реализуется в форме групповых практических и теоретических занятий, индивидуальных и коллективных тренировок в соответствии с расписанием, утвержденным образовательным учреждением.

Группы формируются в соответствии с уровнем подготовки спортсменов и могут быть одновозрастные или разновозрастные.

После перенесенных заболеваний обучающиеся допускаются к тренировочным занятиям только по справкам врача. Персонал и тренер должны располагать адресом и телефоном ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование физически и гармонично развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, использование средств волейбола для укрепления и сохранения здоровья, воспитания профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Задачи программы:

- создание условий для систематических занятий волейболом среди обучающихся и воспитанников образовательного учреждения;
- обеспечение возможности обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни;

- развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры;
- предусмотреть тенденции все возрастающих требований к уровню физической подготовленности обучающихся в зависимости от возраста с ежегодным изменением задач, объема и интенсивности, средств, контрольных нормативов;
- реализация мероприятий, направленных на максимальное привлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом через организацию занятий волейболом в образовательном учреждении.

Требования к уровню подготовки, необходимому для освоения ДОП

Каждый обучающийся должен обладать физическим развитием, соответствующем своему возрасту, и иметь представление об основах личной гигиены, причинах травматизма при занятии волейболом и правилах его предупреждения.

Планируемые (ожидаемые) результаты

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может применить в результате освоения программы: чувство товарищества, взаимопомощи; чувство долга, ответственности, уважения; дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива. Результатом учебно-тренировочной работы обучающихся по программе «Волейбол» являются показатели выступлений и соревнований.

В ходе освоения программы обучающийся будет **знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта, педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- возрастные особенности развития основных психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой; психо-функциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, основы личной гигиены,

причины травматизма при занятиях спортом и правила его предупреждения.

Уметь:

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

Владеть:

- тактико-техническими приемами волейбола;

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

Использовать:

- Приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в профессиональной и повседневной жизни, включать занятия спортом в активный отдых и досуг.

Освоение программы

- поможет развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма, повысить сопротивляемость организма к заболеваниям, преодолевать усталость, боль;

- выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;

- воспитает привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов, сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни;

Программа рассчитана на **140** часов подготовки.

2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам подготовки волейболистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 39 недель занятий. Спортивно-оздоровительный этап охватывает всех желающих, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-оздоровительных занятий.

(количество часов в неделю – 4 / количество часов в год – 140)

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения									Кол-во часов за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	-	-	-	-	-	4
2	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
4	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
5	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
6	Игровая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
7	Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1

7	Всего часов за месяц	16	16	16	16	15	15	15	15	16	140
---	----------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Задачи учебно-тренировочного процесса.

1. Укрепление здоровья, содействие правильному, физическому развитию; развитие основных двигательных качеств и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений.

2. Развитие специальных способностей и качество для успешного овладения технической тактической игры.

3. Совершенное овладение техникой и тактикой игры.

4. Достижение высокого уровня командной подготовки.

5. воспитание моральных и волевых качеств.

6. Приобретение теоретических и практических знаний по планированию, учету, ведению дневника, методике обучения, судейству.

7. Достижение интеграции (комплексного проявления) всех качеств, навыков, умений и знаний, т.е. умения реализовать все приобретенное на занятиях в игровых навыках.

8. Предупреждение спортивных травм.

Процесс подготовки волейболистов можно разделить на физическую, техническую, тактическую, интегральную, теоретическую и психологическую. В каждом разделе свои специфические задачи, средства и методы, в то же время все они объединены генеральной задачей - совершенным овладением навыками игры в волейбол и достижением высоких спортивных результатов.

Физическая подготовка:

1. Укрепление здоровья.

2. Увеличение объема двигательных навыков.

3. Развитие основных двигательных качеств.

4. Укрепление систем организма, несущих основную нагрузку в игре.

5. Развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих

успешность игровых навыков.

6. Развитие специальных качеств в структуре технических приемов, специальных координационных способностей.

Техническая подготовка:

1. Овладение структурными звеньями приема.
2. Сочетание звеньев приема.
3. Объединение звеньев в целостный акт, выполнение приема в упрощенных условиях.
4. Прочное овладение основой приема.
5. Усложнение условий выполнения приема, овладение его способами, деталями техники.
6. Обеспечение надежности приема в сложных условиях игры.
7. Формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.

Тактическая подготовка:

1. Сочетание специальных тактических способностей (качеств) с техническими приемами.
2. Сочетание (чередование, переключение) тактических приемов и их способов.
3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.
4. Изучение групповых тактических действий в нападении и защите.
5. Изучение командных тактических действий в нападении и защите.
6. Переключения в выполнении тактических действий: индивидуальных, групповых, командных; отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении.

Интегральная подготовка:

1. Установление связи физической и технической подготовки, технической и тактической, теоретической и психологической, двух последних с предыдущими.

2. Изучение процесса игры посредством игр, подготавливающих к волейболу, учебной двусторонней игры в волейбол по упрощенным правилам.

3. Применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в волейбол.

4. Система заданий по применению технических приемов и тактических действий в игре.

5. Система установок на игру в контрольных играх и соревнованиях.

Психологическая подготовка:

1. Воспитание волевых качеств специфическими средствами и методами (специальные задания в области психологии, убеждение, поощрение, наказание и т.д.).

2. Воспитание волевых качеств в процессе физической, технической, тактической и интегральной подготовки (превышение заданий по сравнению с предыдущими, действия в условиях более сложных, чем на соревнованиях, и т.д.).

Теоретическая подготовка:

1. Вооружение системой знаний в области физической культуры и спорта, тренировки волейболистов, самоконтроля - посредством лекций, семинаров, изучения литературных источников, наблюдений на занятиях и соревнованиях, решения тактических задач и т.д.

2. Умение волейболиста самостоятельно применять приобретенные знания в практике учебно-тренировочной работы.

2.2 Содержание ДОП

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

6. Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

7. Основы техники и тактики игры в волейбол. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

8. Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.

9. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.

10. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.

2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал;

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

Акробатические упражнения: группировки в приседе, сидя, лежа.

Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

Легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90 с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега. Метание малого мяча и с разбега на дальность. Метание гранаты.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

Спортивные игры: Баскетбол. Гандбол. Футбол.

Ходьба на лыжах и катание на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижения на скорость до 1 км. Эстафеты на лыжах, коньках.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и

в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование

двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный па 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- по сигналу бег на 5, 10, 20м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;
- бег с остановками и изменением направления;

- челночный бег на 5 и 10 м;
- то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом - отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т.д. Эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для прыгучести:

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);
- многократные прыжки вверх;
- броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;
- стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться и снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков);
- то же, но без касания мячом стены;
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же, с отягощением;
- напрыгивание на маты (постепенно увеличивая высоту);
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;
- спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх;
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами;
- то же, но выполнять прыжки с разбега в три шага;

- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки;
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча:

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;
- многократные броски набивного мяча из различных исходных положений;
- упражнения для кистей с гантелями, эспандерами;
- броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач:

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой;
- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения с набивными, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения);
- подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара:

- броски набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя на месте в прыжке;
- броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку;
- то же в парах;
- имитация прямого нападающего удара, держа в руках отягощение (до 1 кг);
- метание теннисного мяча в цель (высота 1,5-2м) или на полу

(расстояние от 5 до 10 м), выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке; то же через сетку;

- совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах;

- то же с мячом у тренировочной сетки;

многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнером.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании:

- прыжковые упражнения, описание раннее в сочетании с подниманием рук вверх;

- стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя ладонями отбить мяч в стену, (мяч надо отбивать в высшей точке взлета);

- выполнение блокирования после перемещений, остановок;

- передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования;

- то же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180;

- то же, но на расстоянии 1 м от сетки;

- то же, но остановка и прыжок по сигналу;

- нападающий с мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за себя, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего;

- нападающие выполняют броски и ловлю мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка.

I. Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходные положения)
- ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед;
- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передачи мяча:

- сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;
- в различных направлениях на месте и после перемещения;
- передачи в парах;
- отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее;
- отбивание мяча с собственного подбрасывания;
- отбивание мяча, подброшенного партнером;
- с места и после приземления.

Подача мяча:

- нижняя прямая;
- подача в стенку;
- подача через сетку из-за лицевой линии;
- подача нижняя боковая.

Нападающие удары:

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

II. Техника защиты.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходное положение)-основная стойка;
- ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед;
- перемещения приставными шагами лицом вперед, боком;
- остановка шагом.

Действия с мячом:

- прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи;
- прием снизу двумя руками: отбивание мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещений.

Тактическая подготовка.

I. Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения нижней подачи;
- выбор места для второй передачи и зоне.

Групповые действия:

- взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче);
- взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия:

- прием нижней подачи и первая передача в зону 3;
- прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

II. Тактика защиты.

- выбор места при приеме нижней подачи;
- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

4. ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА (СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ)

1. Выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов данного года обучения.
2. Выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры приемов техники.
3. Выполнение упражнений с отягощениями (пояса, манжеты) на различные приемы техники.
4. Многократное выполнение технических приемов с целью развития специальных физических качеств.
5. Чередование выполнения технических приемов нападения и защиты.
6. Чередование выполнения тактических действий отдельно индивидуальных, групповых и командных.
7. Учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы.
8. Учебные игры с повышенной интенсивностью для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и специальных качеств.
9. Проведение контрольных игр с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
10. Участие в официальных соревнованиях различного ранга, выполнение установок на игру. Разбор игр.
11. Участие в официальных соревнованиях, при этом ставя задачу повышения надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь задач в учебных играх и установок в официальных встречах.

В рамках изучения тем программы предусматривается формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка подразумевает:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность.

Средства и методы психологической подготовки:

1. Специальные знания в области психологии, техники и тактики волейбола, методики спортивной тренировки.
2. Личный пример тренера, убеждения, поощрения, наказания.
3. Побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа.
4. Обсуждение в коллективе.
5. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение
6. Перевыполнение какого-то задания по сравнению занятием (в каждом виде подготовки).
7. Проведение совместных занятий менее подготовительных волейболистов с более подготовленными.
8. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми противниками.
9. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.
10. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.
11. Соревновательный метод (в процессе всех видов подготовки).

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей /ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений т.д./. Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, ве-

черов отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у обучающихся.

2.3 Формы аттестации, оценочные материалы

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования;
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. Выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма помешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует

уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого занимающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие

результаты. При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.
2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.
3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.
4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию.
5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.
6. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ:

- по ОФП - вступительные и контрольные нормативы;

- по технической подготовке:

- испытания на точность передачи через сетку: на противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч в зоне 4-размером 2 на 1, в зоне 1 и в зоне 6-размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

- испытания на точность подач - основные требования: при

качественном

техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зона 4 5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6х2м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м.

Каждый исполняет 5 попыток:

- испытания на точность нападающего удара - нужно выполнить качественно, в техническом отношении тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1,6,5 из зон 4,2.

- испытание в "защите зоны" - находясь в зоне 6 в круге диаметром 2,5 м воспитанник должен применить все изученные приемы защиты.

- по тактической подготовке:

- выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.

- выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество приема мяча.

3. Условия реализации

дополнительной образовательной программы:

3.1 Кадровое обеспечение

Программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим образование, соответствующее профилю ДОП.

3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение

Образовательный процесс организуется в очной форме.

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение тренером, наблюдение.

- **Практические:** тренировочные упражнения, выполнение упражнений спомощью партнера, тренера, команды.

Тренировочное занятие строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса.

К тренировочному занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.

2. Содержание тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждое отдельное тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Структура тренировочного занятия предусматривает три части:

- I. Подготовительную
- II. Основную
- III. Заключительную

В **подготовительной** части (разминке) происходит начальная организация, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнению основной части. Продолжительность подготовительной части

составляет около 15-20% общего времени. Имеются три главных причины, объясняющих необходимость разминки.

Разминка позволяет: 1. Мобилизовать суставы и весь организм, стимулировать кровоток, поднять температуру мышц и растянуть их. Это поможет игрокам увеличить диапазон движения и избежать травм.

2. Максимально использовать тренировочную деятельность игрока. Организм более работоспособен при постепенной нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет.

3. Подготовить обучающихся психологически и умственно. Мозг также должен настроиться на специфическую ситуацию тренировки. «Прокручивая» мысленно варианты перемещений в игре, мозг активизирует работу и фокусируется на приемах, необходимых в ходе занятий.

Продуктивная разминка состоит из трех фаз: 1. Цель первой фазы - постепенная мобилизация организма. Легкие беговые упражнения направлены на повышение температуры тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС).

2. Вторая фаза также направлена на постепенное втягивание организма в работу и преследует цель растянуть главные группы мышц и проработать суставы. Особое внимание следует обратить на мышцы и суставы, задействованные в игре - спины, бедер, ног.

3. Последняя фаза является наиболее интенсивной. Здесь применяются движения в более быстром темпе с акцентом на имитацию игровых действий.

Основная часть направлена на решение задач занятия, связанных с обучением техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.
2. Задачи, связанные с развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.
3. Динамика нагрузки в тренировочном занятии носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

Заключительная часть занятия должна обеспечивать постепенное приведение организма в относительно спокойное состояние. В конце тренировки подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

В ходе реализации дополнительной образовательной программы обучающимся должен быть обеспечен доступ к электронно-библиотечным системам:

- ЭБС Издательства «ЛАНЬ» <http://e.lanbook.com/>
- ЭБС IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
- ЭБС Национальный цифровой ресурс «РУКОНТ» <http://rucont.ru/>
- Электронная библиотека издательского центра «Академия»
<http://www.academia-moscow.ru>.

Электронно-библиотечная система обеспечивает возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), и отвечающая техническим требованиям колледжа, как на территории колледжа, так и вне его.

Список литературы:

1. Волейбол для всех. – Москва, 2012.
2. Волейбол. - М.: АСТ, 2011.

3. Волейбол. – Москва, 2009.
4. История физической культуры и спорта / ред. В.В. Столбов. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
5. Клещев, Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. - М.: Медиа, 2008
6. Кунянский, В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - Москва: Гостехиздат, 2009.
7. Очерки по истории физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2013.

3.3 Материально-техническое обеспечение

Колледж располагает материально-технической базой, соответствующей действующим санитарными и противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, предусмотренных учебным планом образовательной программы. Занятия проводятся на спортивных сооружениях ГБПОУ ТМК.

Колледж располагает:

- специальным спортивным залом с волейбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;
 - мячи волейбольные (15-20 шт);
 - волейбольная сетка;
 - форма для занятий по волейболу;
- мячи для других игровых видов спорта (футбольные, баскетбольные);
- гимнастическая стенка «шведская»;
 - маты гимнастические;
 - скакалки;
 - секундомер;
 - свисток.

3.4 Создание специальных образовательных условий для лиц с ОВЗ, детей-инвалидов и инвалидов.

Учебный процесс строится на основе индивидуально-дифференцированного подхода к обучающимся с ограниченными возможностями здоровья. Для обучающихся с ОВЗ разрабатывается адаптированная образовательная программа.

В целях доступности получения дополнительного образования учащимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми - инвалидами и инвалидами колледж обеспечивает:

для учащихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- альтернативную версию официального сайта организации в сети «Интернет» для слабовидящих, имеется доступ к ЭБС.

Имеется возможность обеспечить размещение в доступных для обучающихся местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий.

- с нарушением опорно-двигательного аппарата:

- обеспечивается возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения и другие помещения, а также их пребывание в указанных помещениях. Для лиц с нарушением опорно-двигательной системы предусмотрено обучение на первом этаже, обеспеченного пандусом, расширенными дверными проемами и соответствующими санитарными условиями.