

ГБПОУ «Катав – Ивановский индустриальный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**
физкультурно - спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 15-20 лет.


Срок реализации программы: 1 год.

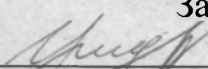
Срок действия: 2022 – 2023 учебный год.

г. Катав-Ивановск


2022 г.

«Рассмотрено»
на заседании
методического совета
Протокол № 01/22
От 13.09 2022 г.

«Утверждено»
Зам. директора по ВР

Т.В. Бондарева
«13» 09 2022 г.

«Согласовано»
Зам. директора по ИТ

А.В. Гридневская
«13» 09 2022 г.

Составитель:


А.Б. Карпов

преподаватель
ГБПОУ «К-ИИТ»

Рецензенты:


В.А. Ерёмин

преподаватель
ГБПОУ «КИИТ»


Т.В. Бондарева

Зам. директора по ВР

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1 Дополнительная образовательная программа физкультурно – спортивной направленности

1.1 Область применения образовательной программы

Программа рассчитана на 30 часов в год, количество занятий в неделю – три, длительностью 2 часа, срок реализации программы – учебный год, количество занимающихся 15 – 20 человек. В ней прослеживается углубленное изучение волейбола с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации. Заниматься в секции могут студенты, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Основная задача руководителя спортивной секции – всестороннее развитие студентов в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем секции на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности в учебном коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле в процессе обучения. Руководителем секции систематически отслеживается реакция студентов на предлагаемую нагрузку, проводится наблюдение за самочувствием юношей и выявление признаков утомления и перенапряжения. В процессе обучения студентам прививаются умения и навыки: гигиена спортивной одежды и обуви, гигиена питания, режима дня, техника безопасности и самоконтроль.

Новизной решения программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы студенты формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у студентов в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

1.2 Место образовательной программы в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина ОДБ.11 «Физическая культура» относится к дисциплинам общеобразовательного цикла.

1.3 Цели и задачи образовательной программы – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Содержание образовательной программы секции «Волейбол» направлено на достижение следующих **целей:**

- развитие физических качеств;
- совершенствование двигательных умений и навыков в игре в волейбол;
- подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач:**

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- обучение основам техники и тактики игры;

- приобретение навыка в организации и проведении учебно – тренировочных занятий и соревнований;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно – оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно – оздоровительной деятельности.

В реализации данной программы участвуют юноши и девушки в возрасте от 15 до 17 лет, набор в секцию «волейбол» производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание студентов совершенствовать свои умения и навыки в игре волейбол.

Освоение содержания образовательной программы «Волейбол» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

- **личностных:**
 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
 - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
 - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
 - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивной деятельностью;
 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью;
- **метапредметных:**
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества со сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе практических занятий, в области

анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
 – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

• **предметных:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Характеристика основных видов учебной деятельности студентов

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профессиональных заболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.

4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
--	---

Практическая часть	
Учебно-методические занятия	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самостоятельного массажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самостоятельного массажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
Учебно – тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100м, эстафетный бег 4*100м, 4*400м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 3000м (юноши), 2000м (девушки).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 700г (юноши), 500г (девушки); сдача контрольных нормативов</p>
2. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>

3. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
4. Виды спорта по выбору	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>
5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p>

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки 30 часов
в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки 30 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	30
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	30
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	30
контрольные работы	

2.2. Тематический план и содержание образовательной программы

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия обучающихся	Объем часов	Уровень освоени
1	2	1	4
Теоретическая часть		6	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание учебного материала		
	1. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	1	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала		
	1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала		
	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.	1	

	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	Содержание учебного материала	-	
	1. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	1	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Содержание учебного материала		
	1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов. динамика работоспособности в учебном году и факторы её определяющие. Критерии нервно – эмоционального, психического и психофизического утомления. Значение мышечной релаксации.	1	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала		
	1. Личная и социально – экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	1	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Практическая часть			
Учебно – тренировочные занятия			
Раздел 1. Физическая подготовка		11	

Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала			
	1	Легкоатлетические упражнения		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия Три отрезка по 50-60 м. Бег с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 50-60м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 5 кг; метание копья в цель и на дальность с места и с шага.		1	
Самостоятельная работа обучающихся				
Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала			
	1.	Гимнастические упражнения		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).		1	
Самостоятельная работа обучающихся				
Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала			
	1.	Акробатические упражнения		
	Лабораторные занятия			
	Практические занятия Перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.		1	
Самостоятельная работа обучающихся				
Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала			
	1.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий		
	Лабораторные работы		-	

	<p>Практические занятия По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	1	
Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1. Спортивные и подвижные игры		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1. Спортивные и подвижные игры		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка».	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1. Спортивные и подвижные игры		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом»,	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1. Ловля. Броски. Передачи		
	Лабораторные работы		

	<p>Практические занятия Ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры</p>	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач		
	Лабораторные работы		
	<p>Практические занятия Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи мяча слабой рукой.</p>	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов		
	Лабораторные работы		
	<p>Практические занятия Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара. Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м). Соревнование на точность метания малых мячей. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. В парах. С набивным мячом в руках прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).</p>	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	1. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании		

физическая подготовка	Лабораторные работы		
	Практические занятия Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Техническая подготовка		7	
Техника нападения	Содержание учебного материала		
	1. Передвижения		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия Чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Техника нападения	Содержание учебного материала		
	1. Передачи.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия Передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7- 8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Техника защиты	Содержание учебного материала		
	1. Приём мяча		

	Лабораторные работы		
	<p>Практические занятия</p> <p>Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; ; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.</p>	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Передвижения	Содержание учебного материала	1	
	1. Прыжки.		
	Лабораторные работы		
	<p>Практические занятия</p> <p>Прыжки с места вверх, вверх – вперед. Многоскоки с акцентом на высоте прыжка. Прыжки на одной ноге вправо и влево. Прыжки с места и с разбега в высоту, длину, в яму. Прыжки в высоту с доставанием подвешенного мяча рукой, головой, ногой. Прыжки по кругам, вверх с поворотом в воздухе на 90⁰, 180⁰, 360⁰ и больше в обе стороны. Прыжки толчком двух ног с продвижением в различных направлениях. Прыжки толчком одной, двух ног с хлопками руками над головой.</p>		
Самостоятельная работа обучающихся			
Индивидуальные действия	Содержание учебного материала		
	1. Индивидуальные действия.		
	Лабораторные работы		

	<p>Практические занятия Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов</p>	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Групповые действия	Содержание учебного материала		
	1. Групповые действия.		
	Лабораторные работы		
	<p>Практические занятия Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.</p>	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Командные действия	Содержание учебного материала		
	1. Командные действия.		
	Лабораторные работы		
	<p>Практические занятия Командные действия: система игры через игрока передней линии, и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.</p>	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		

Раздел 3. Тактическая подготовка		6	
Тактика защиты	Содержание учебного материала		
	1. Индивидуальные действия		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления)	1	
Самостоятельная работа обучающихся			
Тактика защиты	Содержание учебного материала		
	1. Групповые действия.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии.	1	
Самостоятельная работа обучающихся			
Тактика защиты	Содержание учебного материала		
	1. Командные действия		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через	1	

	игрока передней линии.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тактика нападения	Содержание учебного материала		
	1. Индивидуальные действия		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабой рукой.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тактика нападения	Содержание учебного материала		
	1. Групповые действия		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тактика нападения	Содержание учебного материала		
	1. Командные действия		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия Командные действия: система игры через игрока передней линии, и первая передача в зону	1	

3, вторая передача игроку, спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.		
Самостоятельная работа обучающихся		
Всего:	30	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально – техническому обеспечению

Реализация дополнительной образовательной программы требует наличие кабинета, спортивного зала, стадиона, волейбольного поля и тренажерного зала.

Оборудование спортивного зала: мячи волейбольные, баскетбольные; скакалки, шведская стенка, Гимнастические скамейки, гимнастические маты, стойки, сетка волейбольная, сетки баскетбольные, щиты баскетбольные.

Оборудование лыжной базы: стеллажи для лыж и лыжных палок, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

Оборудование тренажерного зала: тренажеры, гантели, гири, штанги со съемными дисками, атлетические скамейки.

Оборудование волейбольного поля.

Оборудование стадиона: полоса препятствий, яма для прыжков в длину, гимнастический городок, волейбольная площадка.

Технические средства обучения: секундомеры, табло механическое, табло электрическое, рулетки, флажки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Ю.Д. Железняк, К.А. Швец, Н.В. Долинская, Е.А. Борисенко, Т.В. Подольская, Ю.Ф. Буйлин «ВОЛЕЙБОЛ. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы); М.: Комитет по ФК и Спри совете министров СССР, главное управление научно-методической работы, 1983;

2. «Основы волейбола»./Сост. О. Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979;

3. Ю.С. Паутов, В.Я. Беговатов, И.А. Носов, Г.А. Левин. «Педагогика физической культуры» Барнаул, АлтГТУ, 1998;

4. А.А. Кучинский «Волейбол в школе» Ленинград, 1959;

5. А.В. Ивойлов «Волейбол» Высшая школа, Минск, 1974;

6. Смоленский Государственный Институт Физической Культуры – 1974: «Тактическая подготовка волейболистов» (учебное пособие); «Техническая подготовка волейболистов» (учебное пособие);

7. О. Чехов «Основы волейбола», Физкультура и спорт, Москва, 1979;

8. Ю.Д. Железняк «К мастерству в волейболе», Физкультура и спорт, Москва, 1978;

9. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов «Юный волейболист», Физкультура и спорт, Москва, 1979;

10. А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе», Физкультура и спорт, Москва, 1982;

11. Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский «Волейбол у истоков мастерства», Физкультура и спорт, Москва, 1998;

12. Л.Н. Слупский «Волейбол, игра связующего», Физкультура и спорт, Москва, 1984;

13. А.Самойлов «Время игры», Физкультура и спорт, Москва, 1986;

14. А.В. Ивойлов «Волейбол, очерки по биомеханике и методике тренировки, Физкультура и спорт, Москва, 1981;

15. Л.В. Былеева, А.М. Коротков «Подвижные игры», Физкультура и спорт, Москва, 1982;

16. М.М. Боген «Обучение двигательным действиям», Физкультура и спорт, Москва, 1985

Информационные ресурсы

1. Нормативно-правовые и методические материалы по волейболу, футболу, баскетболу. Режим доступа: <http://dyussh.jimdo.com>

2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<p align="center">Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p align="center">Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>• личностных:</p> <p>готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>формирование личностных ценностно – смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <p>готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно – смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью;</p> <p>патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>• метапредметных:</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивание практических умений по выполнению физических упражнений; - оценивание индивидуальных качеств <p>Промежуточный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача нормативов

способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- **предметных:**

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Учебные действия

<p align="center">Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p align="center">Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профессиональных заболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.</p> <p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> <p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.</p> <p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p> <p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние дистанции), стартового разгона,</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивание практических умений по выполнению физических упражнений; - оценивание индивидуальных качеств. <p>Промежуточный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача нормативов

<p>бега 100м, эстафетный бег 4*100м, бега по прямой с различной скоростью, равномерного.</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p> <p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по волейболу.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по волейболу.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p> <p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p>	
---	--

4. 1. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контрольные задания (упражнения, тесты) по физическому воспитанию для студентов основной медицинской группы.

Виды упражнений	2 курс			3 и 4 курс		
	“3”	“4”	“5”	“3”	“4”	“5”
Бег 100 м/сек	15.0	14.2	13.7	14.5	14.0	13.5
Бег 3000 м/сек	14.30	13.20	13.0	14.0	12.5	12.10
5000 м	Без учета времени					
Прыжок в длину с места	205	225	235	215	235	243
Прыжок в длину с разбега	380	430	450	400	445	465
Прыжки в высоту с разбега	115	125	130	120	130	135
Подтягивание на перекладине	7	8	11	9	11	14