

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГАЗПРОМ ТЕХНИКУМ НОВЫЙ УРЕНГОЙ»**

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по ВР

 О.В. Войцеховский

«26» сентября 2017 г.

Рабочая программа

Волейбол

Новый Уренгой 2017

Рабочая программа по волейболу предназначена для студентов отделения очной формы обучения в рамках внеурочной работы.

Рабочая программа учитывает требования статьи 12 Федерального закона № 273-ФЗ.

При создании рабочей программы руководствовались Примерными требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06–1844).

РАЗРАБОТЧИК:

Кругляков Виктор Викторович, руководитель ФВ «Газпром техникум Новый Уренгой»

РЕЦЕНЗЕНТ:

Козлов Андрей Александрович, преподаватель высшей квалификационной категории

Данная программа является собственностью

© ЧПОУ «Газпром техникум Новый Уренгой»

Зарегистрирована в реестре учебно-программной документации.

Регистрационный номер

304.РПК.ВС.ХХ.ВР.002-17

СОДЕРЖАНИЕ

1 Пояснительная записка.....	4
2 Тематический план	6
3 Условия реализации рабочей программы.....	7

Пояснительная записка

Программа реализуется по следующим принципам:

- принцип доступности: от простого - к более сложному, исключая перегрузки;
- принцип систематичности и последовательности - содержание учебного процесса выстраивается в определенной системе;
- принцип наглядности - просмотр технических средств оснащения (ТСО), самостоятельно наблюдать за процессом, измерять, сравнивать, включаясь в практическую деятельность;
- принцип воспитывающего обучения - формирование личности обучающегося;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей студентов.

Педагогическая целесообразность реализации данной программы заключается в социальной адаптации обучающихся, в их дальнейшей самостоятельной творческой жизни.

Цель – формирование знаний, умений и навыков необходимых студентам для успешного участия в тренировочном процессе, в соревнованиях и самостоятельных занятиях зимним полиатлоном.

Задачи курса:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - формирование средствами физической культуры нравственных качеств у студентов;
 - совершенствование у учащихся жизненно-важных умений и навыков, относящихся к физической культуре;
 - развитие у студентов основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;

- использование факторов отбора (критерии, методы, организацию) для дальнейшей спортивной ориентации в области волейбола;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- привитие студентам потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Задачи изучения дисциплины раскрываются на основе изложения требований к знаниям, умениям и навыкам, которыми должны овладеть студенты. Возраст занимающихся: 15-20 лет.

Срок реализации программы – 1 год (360 часов, 37 недель).

График работы с 1 сентября 2017г.

РАСПИСАНИЕ

занятий по волейболу

Вид занятия	Дни занятий	Время занятий	Место проведения
Волейбол (практическое)	Понедельник	15:30 – 16:45	Спортивный зал ГТНУ
Волейбол (практическое)	Вторник	16:45 – 18:00	Спортивный зал ГТНУ
Волейбол (практическое)	Четверг	16:45 – 18:00	Спортивный зал ГТНУ
Волейбол (практическое)	Пятница	15:30 – 16:45	Спортивный зал ГТНУ
Волейбол (практическое)	Воскресенье	11:00 - 13:00	Спортивный зал ГТНУ

Данная программа по волейболу направлена на приобретение студентами общих сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. В ходе изучения данной программы по волейболу занимающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Результатом занятий волейболом является участие в соревнованиях по данному виду спорта в г.Новый Уренгой и Тюменской области.

2 Тематический план спортивной секции «Волейбол»

Наименование разделов	Содержание учебного материала	Объем часов
1	2	3
Раздел 1	Волейбол (техническая подготовка)	340
Тема 1.1.	Основы техники и правила игры	30
Тема 1.2.	Техника стоек и перемещений	30
Тема 1.3.	Техника передачи мяча 2-мя руками снизу	50
Тема 1.4.	Техника передачи мяча 2-мя руками сверху	50
Тема 1.5	Техника приема мяча 2-мя руками снизу	50
Тема 1.6.	Техника приема мяча 2-мя руками сверху	40
Тема 1.7.	Техника верхней прямой подачи	30
Тема 1.8.	Техника атакующего удара	30
Тема 1.9.	Техника силовой подачи мяча	30
Раздел 3	Силовая подготовка	20
Тема 3.1.	Атлетическая гимнастика в тренажерном зале	20
Итого:		360ч.

3 Условия реализации рабочей программы

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий волейболом площадью 40 м X 20 м (минимум 36 м X 18 м)
- спортивный инвентарь (мячи волейбольные, мячи набивные, стойки волейбольные, маты, скакалки, гимнастические скамейки)
- спортивная форма для занимающихся (спортивные трусы, футболки, наколенники, кроссовки).

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий (учебник, учебное пособие, практикум), дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основная литература:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для СПО. 8-е изд., стер. М.: Академия, 2015. 3-4 с.

2 Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для СПО. 15-е изд. М.: Академия, 2015. 176 с.

Дополнительная литература:

3 Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебник. 11-е изд., испр. и доп. М.: Академия, 2015. 320 с.

4 Кабачков В.А., Куренцов В.А., Зрин Э.А. Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2015. 224 с.

5 Караулова Л.К., Красноперова Н.А., Расулов М.М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник. 3-е изд. М.: Академия, 2014. 304 с.

6 Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебник. 2-е изд. Ростов н/Д: Феникс, 2014. 252 с.

7 Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник. 3-е изд., перераб. М.: Академия, 2014. 304 с.

8 Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физической культуры и спорта: учеб. пособие. 5-е изд., перераб. и доп. М.: Академия, 2014. 208 с.

9 Лечебная физическая культура: учебник /под ред. С.Н. Попова. 11-е изд., М.: Академия, 2014. 416 с.

10 Полиевский С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник. 2-е изд. М.: Академия, 2015. 272 с.

11 Психология физического воспитания и спорта: учебник / под ред. А.В. Родионова. М.: Академия, 2016. 320 с.

Интернет–ресурсы:

13 Министерство спорта Российской Федерации: офиц. сайт. URL:<http://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 14.09.2016).

14 Олимпийский комитет России: офиц. сайт. URL:<http://www.olympic.ru/> (дата обращения: 14.09.2016).

15 Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Физическая подготовка: URL:<http://goup32441.narod.ru/fp.htm> (дата обращения: 14.09.2016).

16 Электронно-библиотечная система IPRbooks. URL: <http://www.iprbookshop.ru> (договор на предоставление доступа к ЭБС IPRbooks от 10.03.2016 № 1842/16).