

Министерство образования Новосибирской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Новосибирской области
**"НОВОСИБИРСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
КОЛЛЕДЖ"**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ВОЛЕЙБОЛ

Новосибирск, 2019

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям: 09.02.05. Прикладная информатика (по отраслям), 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство, 44.02.06. Профессиональное обучение (по отраслям) со специализацией Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, Программирование в компьютерных системах, 21.02.06 Информационные системы обеспечения градостроительной деятельности, 21.02.05 Земельно-имущественные отношения

Организация-разработчик: ГБПОУ НСО «Новосибирский профессионально-педагогический колледж»

Разработчик: Лактионов Ю.В., преподаватель

Одобрено на заседании методического совета

Протокол № 1 от «03» сентября 2019

Руководитель научно-методической службы /  / Балдина И.П.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	3
3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	3
4. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ	4-8
5. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	8
6. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	8

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящая дополнительная общеразвивающая программа представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации ФГОС

1.2. Цель дополнительной общеразвивающей программы(далее - Программа), состоит в совершенствовании профессиональной компетенции, необходимой для профессиональной деятельности в рамках имеющейся квалификации.

1.3. Задачи Программы состоят в следующем:

- овладение методикой организации жизни детей разного возраста в условиях среднего профессионального образования ;
- приобретение опыта деятельности членов педагогического коллектива среднего профессионального образования;
- овладение профессионально-педагогическими знаниями, умениями и навыками, расширение социального опыта;
- знакомство на практике с передовыми педагогическими технологиями воспитательной и оздоровительной работы с детьми.
- организация вторичной занятости студентов в летний период.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1. К освоению Программы допускаются лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее профессиональное образование, а также лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее профессиональное образование.

2.2. Формы обучения по программе определяются колледжем самостоятельно.

2.3. Обязательный объем часов на изучение программы 132 часа.

2.4.Сроки освоения Программы устанавливаются согласно расписанию, утверждённого приказом директора колледжа.

III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

3.1. В результате освоения Программы у слушателя должны быть сформированы следующие компетенции, необходимые для профессиональной деятельности:

- применять на практике методические рекомендации;
 - иметь представление о способах и приёмах профессионально-личностного саморазвития и владеть ими;
 - осознать необходимость развития качеств, обеспечивающих эффективное взаимодействие с обучающимися профессиональных образовательных организаций;
- на основе теоретического анализа проблем иметь представление о психолого-педагогической компетентности и её личностно-деятельных компонентах.

IV. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

4.1. Структура реализуемой Программы соответствует требованиям Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденным приказом директора колледжа от 27.02.2015 № 64а о.д.

4.2. Содержание Программы включает следующие разделы, указанные в учебном плане.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

тематика	Лекции (час.)	Практика (час.)
Раздел 1. Введение.	2	
Раздел 2. Общая физическая подготовка.		16
Раздел 3. Техника игры в волейбол.		40
Раздел 4. Тактика игры в волейбол.		16
Раздел 5. Основы судейства		8
Раздел 6. Соревновательная подготовка.		26
Итого:	2	106/108

4.3. Темы, приведенные в учебном плане Программы, являются обязательными для освоения слушателями. Колледж имеет право перераспределять объем времени, отводимого на освоение обязательных тем Программы, при условии реализации минимума содержания, в объеме не более 30 процентов трудоемкости раздела.

Наименование разделов и тем занятий.	Содержание занятий.	Кол-во часов по плану			Вид занятий	Материальное обеспечение занятий.	Внеаудиторная самостоятельная работа студентов	
		то	плз	кп			Задание	Кол-во часов
Раздел № 1 Введение (2 часа).								
Тема 1.1 Введение. Инструктаж по технике безопасности.	Введение в игру и в правила. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Входной контроль.	2			Теоретическое занятие	Инструкция по т/б Международные правила игры в волейбол	СР-1 Ознакомление и заучивание правил игры в волейбол	8
Раздел № 2 Общая физическая подготовка (16 час).								
Тема №2.1 Развитие скоростных способностей	Практические занятия. Ходьба и бег с ускорением ,рывка-ми из разных исходных положений и в разных направлениях; бег на месте с максимальной частотой шагов; челночный бег(3x10; 5x6; 7x4); бег по прямой с максимальной скоростью; бег «змейкой» с максимальной скоростью; ускорения с дополнительным отягощением и доставанием мяча, подвешенного на разной высоте; выпрыгивание вверх с места и в		4		Практические занятия	Спортивная форма, стойки, мячи, различные отягощения резиновые жгуты.	СР – 2 Развитие групп мышц, способствующих развитию скоростных качеств.	20

	движении с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; передача мяча в стенку двумя руками от груди с максимальной частотой движения; отбивание мяча вверх (перед собой) одной и двумя руками в максимальном темпе и изменяющейся высотой полета мяча; прием мяча после подачи в стенку с разной амплитудой отскока; передача мяча стенку с максимальным темпом при прыжках в полуприседе; рывки на 3-5м, после кувырка вперед, назад, боком; индивидуальные учебные задания с увеличением объемов рывковых действий, укороченных передач, акробатических упражнений (разрабатываются студентами самостоятельно на основе учебного материала).							
Тема №2.2 Развитие силовых способностей	Практические занятия. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360 градусов; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; прыжки через укороченную скакалку; прыжки со скакалкой на месте и передвижением; прыжки в полуприседе с передачей мяча над собой, в парах, с продвижением; многоскоки; напрыгивание на горку матов и спрыгивание с последующем ускорением, прыжками в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной, правым и левым боком вперед); броски набивного мяча (1 – 3 кг) из разных исходных положениях и различной траекторией полёта мяча; броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с максимальным пригибанием туловища при замахе (в парах, в движении с одного двух шагов, через волейбольную сетку на месте и в движении); индивидуальная подготовка (разрабатываются студентами на основе учебного материала самостоятельно).		4		Практические занятия	Спортивная форма, медболы, скакалки, гимнастические скамейки, гантели.	СР – 3 Развитие групп мышц, способствующих развитию силовых качеств.	10
Тема №2.3 Развитие выносливости	Практические занятия. Полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений; из виса на низкой перекладине сгибание рук в максимальном темпе; повторное выполнение бега с максимальной скоростью до 20 м с изменяющимся интервалом отдыха; повторное выполнение многоскоков с изменяющейся высотой прыжка; волейбол по правилам с увеличенным		4		Практические занятия	Спортивная форма, мячи, волейбольная сетка, отягощения.	СР – 4 Развитие групп мышц, способствующих развитию выносливости.	10

	временем игры (с постоянной заменой уставших игроков); игра в волейбол с дополнительным отягощением на ноги.							
Тема №2.4 Развитие координации	Практические занятия. Двойные и тройные кувырки вперед и назад; группировке в приседе, сидя, лежа на спине; перекаты в группировку из положения сидя, упора присев; передача мяча над собой на месте с передвижением вперед и назад по ограниченной площадке; передача мяча сверху двумя руками в стену с изменением высоты передачи (стоя на месте и в сочетании с перемещениями); прыжки с подкидного мостика с имитацией удара и блока; прыжки по разметкам с различной амплитудой движения; передача мяча в стенку на точность из положения полуприседа и сидя на полу, стоя с поворотами и прыжками; броски малого мяча в стену с последующей ловлей после отскока от стены, от пола (упражнение выполняется в максимально возможном темпе в чередовании с различными исходными положениями).		4		Практические занятия	Спортивная форма, гимнастические маты, скамейки и снаряды, мячи для большого тенниса	СР – 5 Развитие групп мышц, способствующих развитию координации движений.	10
Раздел 3. Техника игры в волейбол (40 час)								
Тема №3.1 Действия без мяча	Практические занятия Имитация передачи мяча; нападающего удара по мячу.		4		Практические занятия			
Тема №3.2 Подача мяча	Практические занятия Верхняя и нижняя прямая; верхняя боковая.		8		Практические занятия	Волейбольные мячи и сетка.		
Тема №3.3 Передача мяча	Практические занятия Сверху двумя руками с места, в прыжке, после перемещения; из зоны в зону; из глубины подачи к сетке; стоя у сетки сверху двумя руками; спиной в направлении передачи; сверху из глубины площадки		6		Практические занятия	Волейбольные мячи и сетка.		
Тема №3.4 Приём мяча	Практические занятия На задней линии от нижней прямой и боковой подачи; нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения; сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед и перекатом на грудь.		6		Практические занятия	Волейбольные мячи и сетка.		
Тема №3.5 Нападающий удар через сетку	Практические занятия По ходу из зон 4, 3 и 2; в зонах 4 и 2 передачи из глубины площадки; из зоны 3 с высоких и средних передач; с удаленных от сетки передач.		10		Практические занятия	Волейбольные мячи и сетка.		
Тема №3.6 Блокирование нападающих	Практические занятия Одиночное и групповое в зонах 4 и 2, выполняемых с передачи из зоны 3; по ходу выполняемых из двух зон (4 – 3 и		6		Практические занятия	Волейбольные мячи и сетка.		

ударов	2 – 3) в известном направлении.							
Раздел 4. Тактика игры в волейбол (16 час)								
Тема №4.1 Индивидуаль- ные тактические действия	Практические занятия Выбор и способы отбивания мяча через сетку; передача сверху двумя руками, кулаком снизу; выбор места для выполнения блокирования нападающего удара; выбор места для выполнения, нападающего удара.		8		Практи- ческие заняти я	Волейбольн ые мячи и сетка.		
Тема №4.2 Групповые тактические действия	Практические занятия Взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи; защитные действия игроков внутри линии и между линиями при приеме подач и последующей передачи; нападающие действия игроков передней линии при второй передаче; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии; в нападении взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 и 4 при чередовании длинных и коротких передач; в защите взаимодействие игроков зон 2 и 6 при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий соперника; командные – при приеме мяча в зоне 4, вторая передача в зоны 3 и 2.		8		Практи- ческие заняти я	Волейбольн ые мячи и сетка.		
Раздел 5. Основы судейства (8 час)								
Тема №5.1 Обязанности судьи, судейство игр.	Ведущий судья должен: - следить за состоянием игровой площадки и инвентаря; - проверять высоту сетки до начала встречи; - в необходимых случаях и в процессе игры следить за точным выполнением правил; - предупреждать игроков, ведущих себя недисциплинированно; - при повторном нарушении – снимать участника соревнований с игры в данной встрече; - осуществлять судейство в соответствии с правилами игры.		8		Практи- ческие заняти я	Правила игры, свистки, карточки.		
Раздел 6. Соревновательная подготовка (26 час)								
Тема №6.1 Соревнователь- ная практика	Практические занятия Учебные игры по упрощенным правилам. Участие в соревнованиях в колледже. Участие в соревнованиях всех уровней.		26		Практи- ческие заняти я	Спортивная форма, мячи.		
ВСЕГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ:		2	106				ВСЕГО сам. Раб.	58

V. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Требования к кадровым условиям реализации Программы:

5.1.1. Реализация программы обеспечивается кадрами, имеющими высшее профессиональное образование и опыт деятельности, соответствующее профилю Программы

5.2. Требования к материально-техническому и учебно-методическому обеспечению Программы:

5.2.1. колледж располагает материально-технической базой, включая современные аудитории, библиотеку, мультимедийный проектор, аудиовизуальные средства, оргтехнику, копировальные аппараты. Материальная база соответствует действующим санитарно-техническим нормам и обеспечивает проведение всех видов подготовки слушателей, предусмотренных учебным планом реализуемой Программы.

5.2.2. В случае применения дистанционных образовательных технологий каждый слушатель обеспечивается доступом к электронной информационно-образовательной среде, содержащей все электронные образовательные ресурсы, перечисленные в Программе.

VI. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

6.1. Ответственность за реализацию Программы в полном объеме в соответствии с учебным планом, качество подготовки слушателей несет колледж.

6.2. Оценка качества освоения Программы студентами включает текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию.

Конкретные формы и процедуры текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по каждому разделу устанавливается колледжем самостоятельно и доводится до сведения в сроки, определенные в нормативных локальных актах колледжа.

6.3. Освоение Программы завершается итоговой аттестацией в форме зачёта.

6.4. Лицам, успешно освоившим соответствующую Программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации.

Лицам, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть Программы и (или) отчисленным из колледжа, выдается справка об обучении или о периоде обучения.