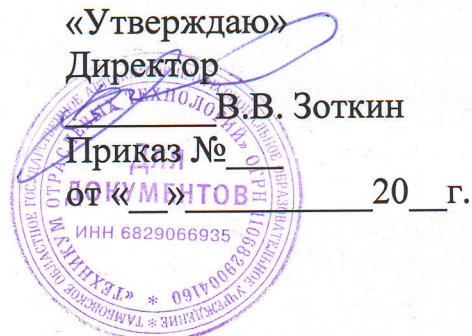


ТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
(ТОГАПОУ «ТЕХНИКУМ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»)

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» 08 2023 г.

Согласовано:
ТРО ОГФСО «Юность России»
С.Д. Антонюк _____

«Утверждаю»
Директор
В.В. Зоткин
Приказ № _____
от «М» И 20__ г.
ИНН 6829066935



Программа
на 2023-2024 учебный год
дополнительного образования спортивной секции
«Волейбол»
(для учащихся техникума)

Разработчик программы:
Коновалов Юрий Николаевич,
руководитель физического воспитания

Тамбов

2023

РЕЦЕНЗИЯ

на программу дополнительного образования спортивной секции «Волейбол»

Программа дополнительного образования спортивной секции «Волейбол» (далее - программа) составлена в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта, федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол».

Ценность и перспективность данной программы – формирование ценностных установок и жизненных приоритетов на здоровье, здоровый образ жизни, физическое совершенство и самореализацию личности юных волейболистов.

Программа учитывает соответствие образовательной среды (материально-техническое обеспечение, профессиональный уровень учителей физкультуры, условия спортивной базы), социума возрастным, половым, индивидуальным особенностям юношей и девушек, состоянию их здоровья и своевременное выявление факторов риска для их здоровья и физического развития.

Программа не предусматривает повышенный уровень подготовки юношей и девушек по волейболу. Достаточно большое внимание уделяется общефизической подготовке.

Составитель программы: Коновалов Алексей Юрьевич преподаватель физической культуры ТОГАПОУ «Техникум отраслевых технологий» г. Тамбова.

Программа дополнительного образования спортивной секции «Волейбол» имеет четко выработанную структуру и содержание.

В пояснительной записке дается характеристика волейбола, его отличительные особенности, специфика организации тренировочного процесса, длительность этапов спортивной подготовки. Методическая часть программы достаточно полно раскрывает педагогические, психологические,

техничко-тактичские, воспитательные и восстановительные условия, необходимые для достижения результатов.

Цель программы:

развитие двигательных качеств и получение знаний и умений по виду спорта волейбол, обеспечение досуга студентов техникума.

Достижение целей обеспечивается решением следующих задач:

- создание условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей средствами физической культуры и спорта;
- формирование физической культуры личности студента с учетом его индивидуальных особенностей, состояния здоровья и мотивации;
- выработать различные двигательные умения и навыки, развитие основных двигательных качеств, служащих основой для выбранной профессии или специальности.

Раздел системы контроля и зачетных требований раскрывает сущность педагогического и врачебного контроля, виды контроля: текущий, промежуточный и итоговый, определены нормативы для зачисления на этапы подготовки и контрольные нормативы. Информационное обеспечение программы предоставлено обширным перечнем специальной литературы и информационными ресурсами.

Программа дополнительного образования спортивной секции «Волейбол» соответствует установленным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.



Рецензент:
Председатель ТРО ОГФСО «Юность России»

А.О. Знатных

Пояснительная записка

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивная секция призвана сформировать у студентов устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи секции по волейболу направлены на то, чтобы приобщить студентов к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в волейбол.

Целью данной программы является содействие всестороннему развитию личности студента.

Задачи программы

– расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;

– совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;

– воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Данная программа рассчитана на студентов техникума.

Сроки реализации: 2020-2021 учебный год.

Формы занятий

учебно-тренировочные занятия, игры, соревнования.

Занятия в секции проводятся 3 раза в неделю по 2 ч (90 мин).

Ожидаемые результаты

- Создание конкурентно-способных команд;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- снижение количества правонарушений среди студентов.
- в результате освоения данной программы учащиеся должны знать:
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
- психо-функциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

Форма подведения итогов реализации программы

Городские и областные соревнования по волейболу

Методическое обеспечение занятий

Формы занятий

Учебно-тренировочные занятия, игры, соревнования.

Спортивный инвентарь

Волейбольные мячи, баскетбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, футбольные мячи, волейбольная сетка.

Занятия проходят в спортивном зале.

Список использованной литературы

1. Железняк Ю.Д. , Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М .«Просвещение» 2009 г.
2. Матвеев Л.П.. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. Москва, «Физкультура и спорт» 2000 год.
3. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1999.
4. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 2000.
6. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2005.
7. Фидлер М. Волейбол. М, 2003.

Рассмотрено на ПЦК

Утверждаю зам. по УВР

А.А. / 2021

Календарно-тематический план

№	Темы	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	30
2	Специальная физическая подготовка	30
3	Техническая подготовка	25
4	Тактическая подготовка	25
5	Теоретическая подготовка	16
6	Учебные и тренировочные игры	30
7	Участие в соревнованиях	12
8	Общее количество часов	168