

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Иркутской области «Братский политехнический колледж»
(ГБПОУ ИО «БрПК»)

Рассмотрено научно-методическим советом
ГБПОУ ИО «БрПК»
Протокол №69 от «10» мая 2018г.

Утвержден Приказом ГБПОУ ИО «БрПК»
№209 от 4 сентября 2018 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«ВОЛЕЙБОЛ»

Начальная подготовка: срок реализации 3 года (от 15 до 18 лет)

Братск, 2018 г.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Братский политехнический колледж»

Разработчики: Попов Н. А., руководитель физического воспитания I квалификационной категории, преподаватель высшей квалификационной категории государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Иркутской области «Братский политехнический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Учебный план	8
3. Содержание Программы.....	9
4. Календарный учебно-тематический план группы начальной подготовки 1-го года обучения.....	10
5. Календарный учебно-тематический план группы подготовки 2-го и 3-го года обучения.....	14
6. Учебно-методическое обеспечение Программы.....	19
7. Материально-техническое обеспечение Программы.....	21
8. Список литературы.....	21
Приложение 1. Нормативные требования по физической подготовке.....	22
Приложение 2. Нормативные требования по технической подготовке.....	23
Приложение 3. Инструкторская и судейская практика.....	25
Приложение 4. Восстановительные мероприятия.....	26
Приложение 5. Психологическая подготовка.....	28

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании обучающихся, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровье формирующей функции, обеспечивающий эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемо для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение волейбола обучающимися, актуализированного в здоровом стиле жизни.

Дополнительная образовательная программа «Волейбол» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008;

- Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (письмо Министерства образования и науки РФ, департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 14 декабря 2015 г. №09-3564);

- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ, утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 12.05.2014г. ВМ-04 10/2554;

- приказом Госкомспортом России «Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ и УОР» №390 от 28 июня 2001 г.

- приказом РФ Федеральные государственные требования минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам от 12 сентября 2013 года № 730.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Основной базой для ведения учебно-тренировочного процесса является спортивный зал государственного бюджетного профессионального образова-

тельного учреждения Иркутской области «Братский политехнический колледж» (далее - Колледж).

Основополагающими принципами при разработке Программы являются:

1. Комплексность. Предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно- тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

2. Преемственность. Определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

3. Вариативность. Предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Цель Программы:

Реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является подготовка спортсменов к выступлению на соревнованиях областного уровня.

Задачи Программы подразделяются на обучающие и воспитательные.

Обучающие:

1. Содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся.

2. Формирование стойкого интереса к занятиям волейболом.

3. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

4. Привитие навыков соревновательной деятельности с правилами волейбола.

5. Обучение правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности.

6. Овладение основными теоретическими знаниями в волейболе.

7. Формирование здорового образа жизни.

8. Подготовка инструкторов и судей по спорту.

Воспитательные:

1. Воспитание нравственных качеств (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).

2. Развитие самостоятельности, трудолюбия, воли, ответственности.

На отделении волейбола занимаются студенты в возрасте от 15 до 18 лет. В Программе представлено содержание работы начальной подготовки (срок реализации 3 года).

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года производится на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливаются наполняемость и режим учебно- тренировочной и соревновательной работы.

Отличительные особенности Программы:

- Программа рассчитана для подготовки учащихся до УТГ.
- усиления индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствования навыков выполнения технических приемов и их способов;
- уровень спортивной подготовленности адаптированы к региональным условиям;
- учебный год рассчитан на 36 недель, летний период - работа по индивидуальным планам.

Режим занятий.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Главным отличием является возраст и уровень физического развития занимающихся, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления студентов проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы (Таблица №1).

Таблица № 1. Условия комплектования учебной группы и учебно-тренировочные и соревновательные режимы

Год обучения	Возраст обучающихся	Кол-во обучающихся в учебной группе, чел.	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки (час)/ Кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
<i>Этап начальной подготовки (НП)</i>					
1-й год	15-16	10-15	2 тр. по 90 мин.	144/4	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов)
2-й год	16-17	10-15	2тр. по 135 мин.	216/6	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40 % всех видов)

3-й год	17-18	10-15	2тр. по 135 мин.	216/6	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50 % всех видов)
---------	-------	-------	------------------	-------	---

В волейболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим данным, биологическому созреванию.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности волейболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ

По итогам обучения по Программе обучающиеся **должны знать:**

1. состояние и развитие волейбола в России;
2. правила техники безопасности при игре в волейбол;
3. правила игры в волейбол;
4. терминологию игры.

Должны уметь:

1. выполнять нормативы по общей физической подготовке;
2. выполнять передачу, прием, нападающий удар, подачу через сетку;
3. анализировать и оценивать игровую ситуацию;
4. обладать тактикой нападения и защиты;
5. судить соревнования по волейболу.

Должны иметь навыки:

1. владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного подачи через сетку, нападающий удар через сетку;
2. применение индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите;
3. самостоятельно применять все виды перемещения, как при приеме мяча, так и без мяча.

Формы подведения итогов:

- участие в первенстве Колледжа, городских и областных соревнованиях;
- сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке два раза в год (октябрь и май);
- участие в судействе соревнований по волейболу внутри Колледжа.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		
	до года	свыше года	
	1-й	2-й	3-й
Теоретическая	6	6	6
Общая физическая	44	46	44
Специальная физическая	29	42	40
Техническая	35	52	55
Тактическая	10	16	17
Игровая	12	34	34
Контрольные и календарные игры	6	16	16
Промежуточная аттестация: сдача нормативов	2	4	4
Медицинское обследование	самостоятельно	самостоятельно	самостоятельно
Всего часов за 36 недель	144	216	216

Работа по индивидуальным планам (летний отдых)

Самостоятельная работа в период активного отдыха (ОФП, СФП)	18	27	27
---	----	----	----

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Средства подготовки	Этап начальной подготовки		
	до года	свыше года	
	1-й	2-й	3-й
Общая физическая	15	13	13
Специальная физическая	7	13	8

Техническая	10	11	11
Тактическая	8	8	8
Игровая	8	9	9
Соревнования	2	3	3

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Группа начальной подготовки (далее – НП 1).

На протяжении всего периода обучения в Колледже волейболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья волейболистов.
- переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для волейболиста.

Задачи начальной подготовки:

1. Отбор способных к занятиям волейболом студентов.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола.
7. Привитие стойкого интереса к занятиям волейболом.
8. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ раз-дела	Тема занятий	Количество часов
1	Теоретическая подготовка: 1.1. Возникновение и развитие волейбола 1.2 Соблюдение правил безопасности (места занятий и инвентарь). 1.3 Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль 1.4 Сведения о строении и функциях организма человека. 1.5 Терминология, техника и тактика игры 1.6 Правила игры	6 1 1 1 1 1 1
2	Общая физическая подготовка: 2.1 Строевая подготовка 2.2 Сила 2.3 Быстрота 2.4 Гибкость 2.5 Ловкость	44 3 10 10 10 11
3	Специальная физическая подготовка 3.1 Прыгучесть 3.2 Быстрота движений 3.3 Игровая ловкость	29 8 9 12
4	Техническая подготовка 4.1. Техника передвижения 4.2 Техника владения мячом. 4.3. приемы мяча 4.4. Подача	35 9 8 7 11
5	Тактическая подготовка 5.1 Тактика нападения 5.2 Тактика защиты	10 5 5
6	Игровая подготовка 6.1. Подвижные игры с элементами волейбола	12 12
7	Контрольные игры 7.1. Двухсторонняя игра	6 6
8	Промежуточная аттестация 8.1. Нормативы	2 2
9	Медицинское обследование	самостоятельно

НП - 1 группы

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в лекционном виде.

Тема занятий 1.1. Возникновение и развитие волейбола: История развития волейбола в мире и в нашей стране. Достижение волейбола на мировой арене.

Тема занятий 1.2. Соблюдение правил безопасности. Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем.

Тема занятий 1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям волейбол. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Тема занятий 1.4. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

Тема занятий 1.5. Терминология, техника и тактика игры. Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства.

Тема занятий 1.6. Правила игры. Форма игроков. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Подача мяча. Спорный мяч. Замена игроков. Прием и передача мяча. Выполнение нападающего удара. Результат игры. Правила волейбола.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части тренировочного занятия (обучение, закрепление).

Тема занятий 2.1. Строевая подготовка. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

Тема занятий 2.2. Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега.

Тема занятий 2.3. Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.

Тема занятий 2.4. Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Тема занятий 2.5. Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Дается как в основной, так и в заключительной части занятия.

Тема занятия 3.1. Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, по ступенькам с максимальной скоростью. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (волейбольной сетки, кольца, щита). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50 – 60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое.

Тема занятий 3.2. Быстрота движений. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером. «Челночный бег» на 5,8 и 9 м. Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорения, изменение направления.

Тема занятий 3.3. Игровая ловкость. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пионербол»). Ловля мячей, летящих из различных направлений.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Тема занятия 4.1. Техника передвижения.

Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, с крестным шагом, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего. Прыжки толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка двумя шагами. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Положение рук. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

Тема занятия 4.2. Прием и передача мяча. Прием и передача мяча, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне. Прием мяча двумя руками над собой и передача партнеру. Передача мяча в парах, стоя на месте, ближние и средние расстояния. Передачи мяча на одном уровне по траектории.

Тема занятия 4.3. Прием мяча в тройках. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах. Встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Тема занятия 4.4. Поддача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя. Нападающие удары.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Тема занятий 5.1. Техника нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место для получения мяча. Групповые действия: Взаимодействие двух игроков «передача мяч».

Тема занятий 5.2. Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Раздел 6. Игровая подготовка.

Тема занятий 6.1. Подвижные игры с волейбола. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и насадка», «защита крепости», «мяч капитану», «десять передач», «вызов номеров»).

Раздел 7. Контрольные игры.

Тема занятий 7.1. Двухсторонняя игра через сетку. Игра по упрощённым правилам волейбола.

Раздел 8. Промежуточная аттестация

Тема занятий 8.1. Нормативы. Для НП- 1 – выполнение норм по физической и технической подготовки (не менее 40 % всех видов (прыжок в длину с места, высота подскока по Абалакову, бег 20 м, бег 40 сек., бег 400м.; прием над собой (1.5, 2 м.) передача в паре, передача мяча на точность).

Раздел 9. Медицинское обследование

Тема занятий 9.1. Медицинское обследование осуществляется врачом. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в

год: в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов самостоятельно.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ГРУППЫ ПОДГОТОВКИ 2, 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (НП-2, НП-3)

№ раз-дела	Тема занятий	Количество часов	
		НП-2	НП-3
1	Теоретическая подготовка: 1.1 Соблюдение правил безопасности 1.2 Сведения о строении и функциях организма человека. 1.3 Физическая культура и спорт в России. 1.4 Гигиенические сведения 1.5 Терминология, техника и тактика игры 1.6 Правила игры	6 1 1 1 1 1 1	6 1 1 1 1 1 1
2	Общая физическая подготовка 2.1 Строевая подготовка 2.2 Сила 2.3 Быстрота 2.4 Гибкость 2.5 Ловкость 2.6 Выносливость	46 5 6 8 6 8 13	44 6 6 8 6 8 10
3	Специальная физическая подготовка 3.1 Прыгучесть 3.2 Быстрота движений 3.3 Игровая ловкость 3.4 Специальная выносливость	42 10 12 8 12	40 10 12 6 12
4	Техническая подготовка 4.1. Техника приема 4.2 Техника владения мячом 4.3. Поддача мяча 4.4. Нападающий удар через сетку	52 6 16 16 14	55 6 19 14 16
5	Тактическая подготовка 5.1.Тактика нападения	16 8	17 8

	5.2.Тактика защиты	8	9
6	Игровая подготовка 6.1. Учебные игры на две команды	34 34	34 34
7	Контрольные и календарные игры 7.1. Соревнования в колледже, городские	16 16	16 16
8	Промежуточная аттестация 8.1. Нормативы	4 4	4 4
9	Медицинское обследование	самостоятельно	самостоятельно

НП-2, НП-3 группы

Программа НП-2-3 групп обучения предполагает продолжение программы НП-1 с той же группой. В этой программе обращается внимание на повторение программы НП-1 и обучение, и закрепление нового материала. Хорошо освоенные темы могут даваться в разминке.

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Данный раздел дается весь период учебного года. При повторении старого материала и обучение нового.

Тема занятий 1.1. Соблюдение правил безопасности. Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Тема занятий 1.2 Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

Тема занятий 1.3.Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России, укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.

Тема занятий 1.4. Гигиенические сведения. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Режим дня. Временные ограничения и противопоказания к занятиям волейболом.

Тема занятий 1.5. Терминология, техника и тактика игры. Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства. Характеристика основных приемов техники: перемещение, приемов, передач, подач. Значение технической подготовки для роста спортивно-

го мастерства. Понятие о тактике игры, связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Тема занятий 1.6. Правила игры. Разметка площадки. Состав команды, аут. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч. Персональный, не спортивный, технический фол. Результат игры. Правила волейбола.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

На данном этапе ОФП дается в заключительной части тренировочного занятия в большем объеме, чем в НП-1.

Тема занятий 2.1. Строевая подготовка. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю, переход на ходьбу и бег, на шаг.

Тема занятий 2.2. Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Перетягивание каната, упражнения на гимнастической стенке, со штангой, с гантелями, блинами, набивными мячами, на тренажере. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

Тема занятий 2.3. Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег 60 м с низкого старта. Бег с препятствиями. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.

Тема занятий 2.4. Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Мост с помощью партнера и самостоятельно. 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.

Тема занятий 2.5. Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

Тема занятий 2.6. Выносливость. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кроссы. Дозированный бег по пересеченной местности. Спортивные игры (футбол, русская лапта). 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. Марш-бросок. Туристические походы.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Дается как в основной так и в заключительной части занятия.

Тема занятия 3.1. Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое.

Тема занятий 3.2. Быстрота движений. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительным воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за владение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Тема занятий 3.3. Игровая ловкость. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пионербол»). Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и волейбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей со сменой рук. Броски теннисного мяча через сетку. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Тема занятий 3.4. Специальная выносливость. Многократное повторение упражнений в беге, в прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Верхняя передача в парах баскетбольным мячом. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Раздел 4. Техническая подготовка.

Тема занятия 4.1. Перемещение, расстановки, стойка игрока, повороты.

Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, С крестный шаг, лицом и спиной вперед. Приемы с отскоком от волейбольной сетки. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед.

Тема занятия 4.2. Прием и передача мяча. Прием и передача мяча верхняя, нижняя на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне. Прием и передача мяча в движении и усложненных условиях.

Тема занятия 4.3. Передачи мяча на скорость и точность. Пас разной высоты, длинны и скорости. Встречные передачи в движении.

Тема занятия 4.4. Нападающие удары через сетку (взлет, прострел, вторая линия). Нападающий удар с наката. Нападающий удар (накат в разные зоны площадки). Обманные скидки с постановкой блока.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Тема занятий 5.1. Нападение. Прием мяча в зону 3, нападающий удар по (диагонали, линии), игроки номеров 2,4,6. Выполняют страховку. Выполнение разновидностей нападающих ударов с приема подачи.

Тема занятий 5.2. Защита. Постановка блока (одиночный, двойной, тройной). Страховка свободных зон, скидок, накатов. Выполнение подбора мяча в подкате.

Раздел 6. Игровая подготовка.

Тема занятий 6.1. Учебные игры. Эстафеты с волейбольными мячами. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и наседка», «защита крепости», «мяч капитану», «десять передач», «вызов номеров»). Игра по правилам волейбола, игра в большинстве, игра в меньшинстве.

Раздел 7. Контрольные и календарные игры.

Тема занятий 7.1. Участие в соревнования колледжа и города.

Раздел 8. Промежуточная аттестация

Тема занятий 8.1. Нормативы. Для НП-2 выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 40 % всех видов. Для НП-3 выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 50 % всех видов (прыжок в длину с места, высота подскока по Абалакову, бег 20 м, бег 40 сек., бег 400м; передвижение в стойке блокирующего, См. приложения 1,2.

Раздел 9. Медицинское обследование.

Тема занятий 9.1. Медицинское обследование осуществляется врачом. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год - в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов самостоятельно.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биоло-

гического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Подготовка волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определённых навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальной и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с подростками, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом оди-

наковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Дидактические материалы:

- картотека упражнений по волейболу;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе;
- правила игры в волейбол;
- правила судейства в волейболе;
- положения о соревнованиях по волейболу;
- разработка инструктажа по технике безопасности;
- разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

Методические рекомендации:

- рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры;
- рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом;
- рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу;
- инструкции по охране труда.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал Колледжа с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой. Наличие волейбольных мячей для каждого студента. Наличие набивных мячей, тренажёр для нападающего удара, гимнастических скамеек и матов, гимнастических палок и скакалок, гантелей, баскетбольных, теннисных мячей, барьеров, обручей, секундомеров и рулеток, каната и тд. Журналы и справочники, фото и видеоаппаратура, электронные носители.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баширов В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Баширов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 176 с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2017. – 320 с.
3. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. / В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Работаем по новым стандартам / Г. А.Колодницкий, В. С.Кузнецов, М. В.Маслов. - М.: Просвещение, 2012г. - 162 с.
5. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
6. Заболевания и повреждения при занятиях спортом / под.ред. А.Г. Дембо. – Л.: Медицина, 1994. – 336 с.
7. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 252 с.
8. Лаптев А.П. Гигиена массового спорта. / А.П. Лаптев. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.
9. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: пособие для учителя / под. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005. – 125 с.
10. Минаев Б.Н., Основы методики физического воспитания школьников: Учебное пособие для студентов пед. спец. высш. учеб. заведений / Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. – М.: Просвещение, 1989. -222 с.
11. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкин, Ю.А. Богащенко и др. – М.: Юрайт, 2017. – 424 с.

Нормативные требования по физической подготовке

Группы		Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 400 м	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
ГНП	1-й год	230	205	41	40	3,4	3,7	7 п	6 п 25	1,10	1,35
	2-й год	235	205	43	41	3,2	3,7	8 п	7 п	1,05	1,30
	3-й год	240	207	44	42	3,2	3,7	8 п 10	7 п 10	1,00	1,25

1. **Прыжок в длину с места** для измерения динамической силы мышц нижних конечностей. Из исходного положения, стоя стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполнить прыжок. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

2. **Прыжок в высоту с места.** Для определения динамической силы мышц нижних конечностей. Для измерения высоты прыжка используют приспособление В.М. Абалакова (пояс с сантиметровой лентой). Сдающий предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет туловище чуть вперед, махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок вверх. Отталкиваясь и приземляясь, учащийся не должен выходить за пределы квадрата 50 х 50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне). Дается три попытки.

3. **Бег 20м** для оценки быстроты и скорости движения. На прямой ровной дорожке длиной не менее 40м. Выполняется с высокого старта. Дается одна попытка.

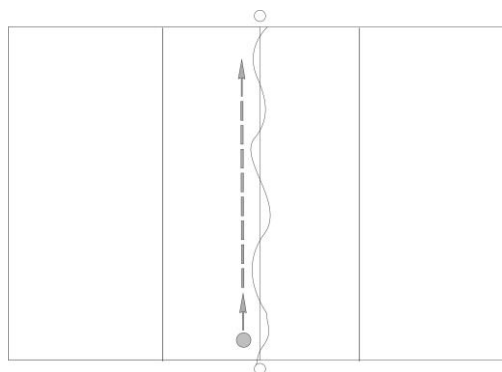
4. **Бег 40с.** Из положения высокого старта по сигналу педагога выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

5. **Бег 400м** для определения скоростной выносливости. Проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется проводить забеги по 4-5 человек. Дается одна попытка.

Нормативные требования по технической подготовке

Группы		Передвижения блокирующего в стойке (с)		Прием над собой 1.5, 2 м. (к)		Нападающий удар		Подача мяча через сетку 6 п.	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
ГНП	1-й год	8,7	9,0	25	20	13,6	13,9	4	4
	2-й год	8,5	8,8	30	25	13,5	13,8	5	5
	4-й год	8,4	8,7	35	30	13,4	13,7	5	5

1. **Передвижение в защитной стойке.** Блокирующий находится у волейбольной стойки. По сигналу педагога испытуемый перемещается лицом к волейбольной сетке приставными шагами с выпрыгиванием на блок до противоположной стойки.



2. **Верхняя передача над собой.** Игрок находится на волейбольной площадке. Передача мяча над собой.

Инвентарь: 1 волейбольный мяч.

Общеметодические указания (ОМУ):

1) для ГНП-1

- определяем высоту полёта мяча: низкая, средняя, высокая;
- правильная постановка пальцев рук.

2) для ГНП-2,3.

- определяем высоту полёта мяча: низкая, средняя, высокая;
- одна нога зафиксирована.

3. **Нападающий удар.** Техника нападающего удара расчленяется на четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление. Нападающий удар выполняется в зоны 1 и 5.

Инвентарь: 1 волейбольный мяч.

ОМУ:

1) для ГНП-1

- разбег по своему ритмическому рисунку;
- задание выполняется зон 2,4 (6 ударов).

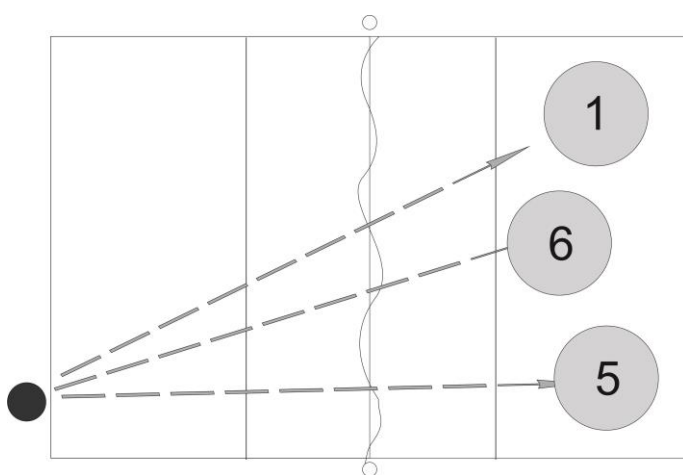
2) для ГНП-2,3

- соотношение этих задач изменяется по ходу развития двигательного действия, обуславливая вариативность и стабильность его фазовой структуры;

- задание выполняется из зон 2,4 (6 ударов).

4. **Подача мяча через сетку.** Обучающийся выполняет шесть подач по две подачи в зону 1,5,6.

Для ГНП – (допускается три нижних подачи), для ГНП – (только верхняя прямая подача)



Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой.
6. Провести подготовку команды своей группы к соревнованиям.
7. Руководить командой группы на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства техникума по волейболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

Восстановительные мероприятия

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемленной задачей тренировочного процесса. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
3. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на четыре группы: *педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.*

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Рациональное применение физических средств восстановления способствуют предотвра-

щению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауны.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий;

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, развитием волевых качеств и специализированного восприятия;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

ГБПОУ ИО «Братский политехнический колледж»

Контрольно-оценочные средства
дополнительной общеобразовательной программы –
дополнительной общеразвивающей программы
«ВОЛЕЙБОЛ» 1 года обучения

г. Братск, 2017 г

Комплект контрольно-оценочных средств для оценки результатов освоения программы 1 года обучения по программе «Волейбол»

Оценка результатов освоения программы 1 года обучения осуществляется через организацию и проведение промежуточной аттестации в форме сдачи установленных нормативов по физической и технической подготовке.

Нормативные требования по физической подготовке

Группы	Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 23 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 400 м	
	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
1-й год	230	205	41	40	3,4	3,7	7 п	6 п	1,10	1,35

1. Прыжок в длину с места: для измерения динамической силы мышц нижних конечностей. Из исходного положения, стоя стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполнить прыжок. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

2. Прыжок в высоту с места: для определения динамической силы мышц нижних конечностей. Для измерения высоты прыжка используют приспособление В.М. Абалакова (пояс с сантиметровой лентой). Сдающий предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет туловище чуть вперед, махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок вверх. Отталкиваясь и приземляясь, учащийся не должен выходить за пределы квадрата 50 х 50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне). Дается три попытки.

3. Бег 20 м.: для оценки быстроты и скорости движения. На прямой ровной дорожке длиной не менее 40м. Выполняется с высокого старта. Дается одна попытка.

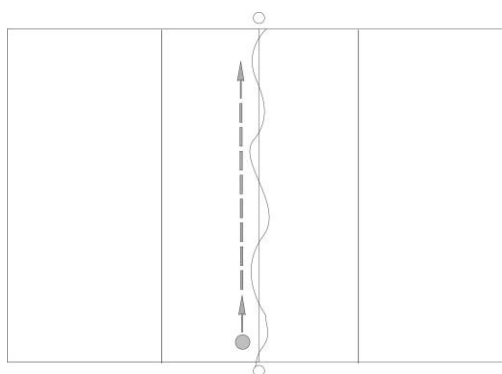
4. Бег 40сек.: из положения высокого старта по сигналу педагога выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

5. Бег 400 м.: для определения скоростной выносливости. Проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется проводить забеги по 4-5 человек. Дается одна попытка.

Нормативные требования по технической подготовке

Группы	Передвижения блокирующего в стойке (с)		Прием над собой 1,5, 2 м. (к)		Нападающий удар		Подача мяча через сетку 6 п.	
	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
1-й год	8,7	9,0	25	20	13,6	13,9	4	4

1. Передвижение в защитной стойке. Блокирующий находится у волейбольной стойки. По сигналу педагога испытуемый перемещается лицом к волейбольной сетки приставными шагами с выпрыгиванием на блок до противоположной стойки.



2. Верхняя передача над собой. Игрок находится на волейбольной площадке. Передача мяча над собой.

Определяется:

- высота полёта мяча: низкая, средняя, высокая;
- правильность постановки пальцев рук.

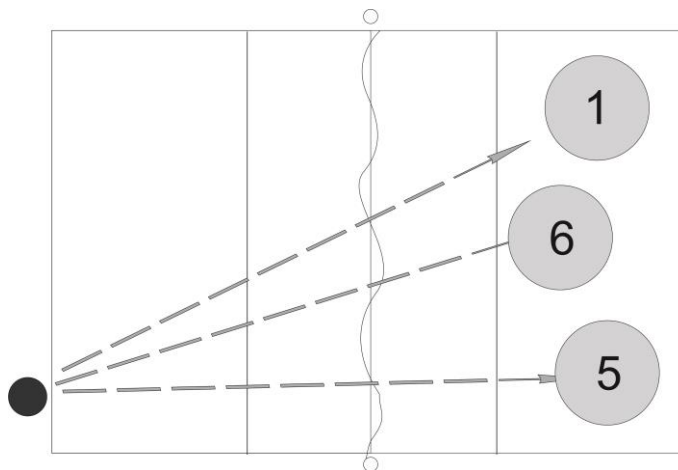
3. Нападающий удар. Техника нападающего удара расчленяется на четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление. Нападающий удар выполняется в зоны 1 и 5.

Инвентарь: 1 волейбольный мяч.

Определяется:

- разбег по своему ритмическому рисунку;
- задание выполняется зон 2,4 (6 ударов).

4. Поддача мяча через сетку. Обучающийся выполняет шесть подач по две подачи в зону 1,5,6. Допускается три нижних подач.



Контрольно-оценочные средства
дополнительной общеобразовательной программы –
дополнительной общеразвивающей программы
«ВОЛЕЙБОЛ» 2 года обучения

Комплект контрольно-оценочных средств для оценки результатов освоения программы 2 года обучения по программе «Волейбол»

Оценка результатов освоения программы 2 года обучения осуществляется через организацию и проведение промежуточной аттестации в форме сдачи установленных нормативов по физической и технической подготовке.

Нормативные требования по физической подготовке

Группы	Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 23 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 400 м	
	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
2-й год	235	205	43	41	3,2	3,7	8 п	7 п	1,05	1,30

1. Прыжок в длину с места: для измерения динамической силы мышц нижних конечностей. Из исходного положения, стоя стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполнить прыжок. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

2. Прыжок в высоту с места: для определения динамической силы мышц нижних конечностей. Для измерения высоты прыжка используют приспособление В.М. Абалакова (пояс с сантиметровой лентой). Сдающий предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет туловище чуть вперед, махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок вверх. Отталкиваясь и приземляясь, учащийся не должен выходить за пределы квадрата 50 x 50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне). Дается три попытки.

3. Бег 20 м.: для оценки быстроты и скорости движения. На прямой ровной дорожке длиной не менее 40м. Выполняется с высокого старта. Дается одна попытка.

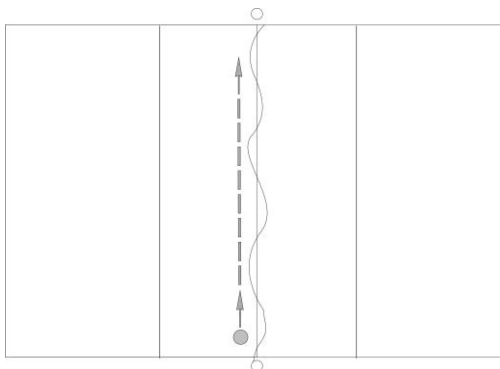
4. Бег 40сек.: из положения высокого старта по сигналу педагога выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

5. Бег 400 м.: для определения скоростной выносливости. Проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется проводить забеги по 4-5 человек. Дается одна попытка.

Нормативные требования по технической подготовке

Группы	Передвижения блокирующего в стойке (с)		Прием над собой 1,5, 2 м. (к)		Нападающий удар		Подача мяча через сетку 6 п.	
	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
2-й год	8,5	8,8	30	25	13,5	13,8	5	5

1. Передвижение в защитной стойке. Блокирующий находится у волейбольной стойки. По сигналу педагога испытуемый перемещается лицом к волейбольной сетке приставными шагами с выпрыгиванием на блок до противоположной стойки.



2. Верхняя передача над собой. Игрок находится на волейбольной площадке. Передача мяча над собой.

Определяется:

- высота полёта мяча: низкая, средняя, высокая;
- одна нога зафиксирована.

3. Нападающий удар. Техника нападающего удара расчленяется на четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление. Нападающий удар выполняется в зоны 1 и 5.

Определяется:

- соотношение этих задач изменяется по ходу развития двигательного действия, обуславливая вариативность и стабильность его фазовой структуры;
- задание выполняется из зон 2,4 (6 ударов).

4. Подача мяча через сетку. Обучающийся выполняет шесть подач по две подачи в зону 1,5,6. Допускается только верхняя прямая подача.

