

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГБПОУ МО «ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

Рассмотрено и принято на заседании

Педагогического совета

Протокол от 29.08.2020 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ МО «Гидрометеорологический

техникум»


И.П. Никитина


приказ № 205/ОД от 29.08.2020 г.

ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ

СЕКЦИИ «ВОЛЕЙБОЛ»

в ГБПОУ МО «ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

г.Балашиха

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Настоящая Программа по физкультурному дополнительному образованию секции «Волейбол» разработана на основании Устава государственного бюджетного образовательного учреждения среднего профессионального образования Колледжа лёгкой промышленности № 5 (далее ГБОУ СПО КЛП № 5)

2. Секция «Волейбол» является физкультурно-спортивной организацией Колледжа лёгкой промышленности № 5.

3. Секция «Волейбол» в своей деятельности взаимодействует с администрацией, преподавательским составом, мастерами производственного обучения ГБОУ СПО КЛП № 5, Московским центром физического и патриотического воспитания Департамента образования города Москвы.

4. Секция «Волейбол» в своей деятельности руководствуется законодательством Российской Федерации об образовании и о физической культуре и спорте, нормативными и правовыми актами Министерства образования Российской Федерации и Департамента образования г. Москвы, постановлениями Правительства Москвы, правовыми актами Министерства образования Российской Федерации и Департамента образования города Москвы, документами Московского центра физического и патриотического воспитания Департамента образования города Москвы.

II. ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ СЕКЦИИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Основными целями и задачами секции дополнительного образования «Волейбол» являются:

- подготовка студентов к участию в соревнованиях;
- подготовка спортсменов-разрядников, инструкторов и судей;
- организация и проведение Спартакиады техникума среди групп;
- организация сдачи контрольных нормативов и тестов;
- проведение лекций о правилах проведения спортивных соревнований;
- предупреждения травматизма и несчастных случаев.

Физическое воспитание в группе дополнительного образования, как важнейшее средство укрепления здоровья обучающейся молодежи, способствует решению воспитательных и образовательных задач, преследует цель оптимизации учебно-воспитательного процесса

Организационную основу физического воспитания группы дополнительного образования составляет система практических и теоретических занятий физической культурой:

- дополнительные занятия, ориентированы на расширение двигательного опыта целенаправленного развития физических качеств;
- формы занятий, ориентированы на укрепление здоровья и физической подготовленности студентов;
- спортивно-массовые мероприятия в форме спортивных соревнований.

Целью дополнительного образования является всестороннее физическое развитие их личности укрепление их здоровья и повышение социальной активности:

- формирование потребностей студентов в регулярных занятиях физической культурой и спортом овладение ими знаниями по основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями повышенной координации и спортивной ориентации, физических упражнений корригирующей и оздоровительно-профилактической направленности;
- формирование навыков и умений ведения здорового образа жизни, использование занятий физической культурой в целях организации и профилактики вредных привычек, наркомании, антиобщественного поведения;
- спортивная подготовка и участие в спортивно-массовых мероприятиях.

На занятиях секции студенты овладевают навыками и умением, необходимыми для подготовки и участия в соревнованиях, развивают физические качества, воспитывают волевые качества, трудолюбие, соблюдение спортивного режима и самоконтроль.

III. ПРОГРАММА

по физкультурному дополнительному образованию

секции «Волейбол»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РФ - 2 часа

- Федеральный закон по физической культуре и спорту РФ;
- цели и задачи секционной работы.

ИНСТРУКТАЖ ПО ОХРАНЕ ТРУДА - 2 часа

- техника безопасности во время занятий, соревнований;
- профилактика травматизма и его предупреждение;
- правила: игры, организации и проведения соревнований.

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ - 2 часа

- самоконтроль, наблюдение за самочувствием до, во время и после тренировки и соревнований;
- соблюдение спортивного режима, гигиена;
- умение оказать первую помощь.

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 40 часов

- развитие и совершенствование координации движений;
- развитие и совершенствование прыжковых качеств;
- развитие и совершенствование общей и специальной выносливости;
- развитие и совершенствование скоростных качеств;
- развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств;
- развитие и совершенствование гибкости, ловкости; формирование осанки.

ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 134 часа

- обучение и совершенствование техники подачи мяча;
- обучение и совершенствование техники и передачи мяча;
- обучение и совершенствование техники нападающего удара;
- обучение и совершенствование тактических приемов игры в защите и нападении.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- воспитание силы воли, целеустремленности, настойчивости;
- формирование и развитие выдержки и самообладания;
- преодоление трудностей и физической усталости;
- воспитание дисциплины, трудолюбия и коллективизма.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

- подготовка обучаемых для спортивных соревнований в составе сборной команды техникума;
- спартакиада техникума, территории.

**IV. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ
секции «Волейбол»**

п/п	Наименование тем	Лекции	Практическая работа	Общее кол-во часов
1.	Федеральный закон по физической культуре и спорту РФ	1	-	1
2.	Цели и задачи секционной работы	1	-	1
3.	Инструктаж по охране труда	1	-	1
4.	Профилактика травматизма и его предупреждение	1	-	1
5.	Медицинский контроль, оказание первой помощи	2	-	2
6.	Общefизическая подготовка	-	40	40
7.	Техническая и тактическая подготовка	-	134	134
8.	Спортивные соревнования	По плану соревнований		
	ВСЕГО:	6	174	180

ЛИТЕРАТУРА

1. Волейбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 2007.-476с.
2. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.:ФиС, 2002.-224с.
3. Коробейников И.М., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. Учебное пособие для средних-специальных учебных заведений. М: Высшая школа, 1984.-336с.
4. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в волейбол. – Минск.: Беларусь, 1997.- 184с.
5. Физическая культура. Учебник для проф. тех. Образования. – М.: Высшая школа, 1996.-297с.