


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВСЕРОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ВНЕШНЕЙ ТОРГОВЛИ»
МИНИСТЕРСТВА ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

«Утверждаю»

Проректор по учебной работе

 Т.В. Анисимова

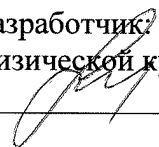
«30 августа 2024 г.»

Дополнительная общеразвивающая программа
«Волейбол. 30 часов»

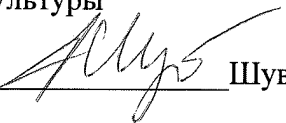
Обсуждена и рекомендована
к утверждению на заседании
кафедры физической культуры
протокол № 1 от 26 августа 2024 г.

Москва, 2024

Разработчик: директор Спортивно-оздоровительного комплекса, доцент кафедры физической культуры


_____ Варегина И.Е.

Руководитель структурного подразделения: заведующий кафедрой физической культуры


_____ Шувалов А.М.

Содержание

1. Общая характеристика программы	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы.....	4
1.2. Актуальность программы.....	4
1.3. Цель и задачи программы.....	4
1.4. Нормативная правовая база.....	4
1.5. Планируемые результаты обучения программы.....	5
1.6. Категория обучающихся/слушателей.....	5
1.7. Форма обучения и сроки освоения программы.....	6
1.8. Период обучения и режим занятий.....	6
2. Содержание программы.....	6
2.1. Планируемый календарный учебный график.....	6
2.2. Учебный план.....	6
2.3. Содержание учебного плана.....	7
3. Организационно-педагогические условия	10
3.1. Квалификация педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.....	10
3.2. Материально-технические условия реализации программы.....	11
3.3. Учебно-методическое обеспечение программы.....	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность образовательной деятельности программы

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Программа направлена на вовлечение лиц 14 лет и старше в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, самостоятельного проведения занятий, использования средств спортивных игр, (волейбол) с целью повышения уровня физической подготовленности, проведения досуга и участия в корпоративных соревнованиях.

1.2. Актуальность программы

Актуальность программы состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии спортивной игры волейбол решают комплекс основных задач физического воспитания:

- создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;
- формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом в целом;
- обеспечивают развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма;
- являются действенным средством подготовки обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.3. Цель и задачи программы

Цель:

Создание условия для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков,

Задачи:

- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья;
- оптимальное развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;
- сохранение высокого уровня общей работоспособности для последующей бытовой и профессиональной деятельности;
- совершенствование техники волейбола и широкого круга двигательных навыков, необходимых для проведения самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

1.4. Нормативная правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол. 30 часов» разрабатывалась на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
- Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ-127).

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678) (далее - Концепция).
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 г. № 09-3241 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы).
- Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Всероссийская Академия Внешней Торговли Министерства Экономического развития Российской Федерации».

1.5. Планируемые результаты обучения программы

В результате обучения по программе обучающийся должен:

Знать:

- технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методику их разучивания и совершенствования;
- основы здорового образа и стиля жизни, требования личной и общественной гигиены и особенности самоконтроля за своим физическим состоянием;
- правила техники безопасности на занятиях по волейболу;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила игры в волейбол;
- особенности выполнения технических приемов волейбола.

Уметь:

- проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами волейбола;
- выполнять технические приемы игры в волейбол;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами волейбола;
- укреплять здоровье и повышать физическую подготовленность средствами волейбола.

1.6. Категория обучающихся/слушателей

Программа ориентирована на организованные группы лиц:

- 14-17 лет;

- 18 лет и старше,

имеющих начальный уровень подготовки по волейболу..

Допуском для занятий является действительная на момент заключения договора медицинская справка от врача по форме: Приложение N 2 к приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. N 1144н.

1.7. Форма обучения и сроки освоения программы

Форма обучения очная.

Трудоемкость программы 30 академических часов,

Срок освоения программы 4 месяца.

1.8. Период обучения и режим занятий

Период обучения по программе 4 месяца, с даты, прописанной в договоре.

Занятия проводятся в универсальном зале Спортивно-оздоровительного комплекса ВАВТ, расположенного по адресу: ул. Пудовкина, дом 4А, корпус 1. Наполняемость группы от 10 до 25 человек.

Режим занятий: одно занятие в неделю (длительность одного занятия 2x45 минут), по утвержденному расписанию.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Планируемый календарный учебный график

Таблица 1

1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц
УЗ	УЗ	УЗ	УЗ

УЗ- учебные занятия

2.2. Учебный план

Таблица 2

№	Наименование темы	Общая трудоемкость, час	Контактная работа, час.			С применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, час.				Контролируемая самостоятельная работа, час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация	
			Всего	В том числе		Всего	В том числе						
				Лекции / в интерактивной форме ⁶	Лабораторные занятия (практикум) / в интерактивной форме		Практическое занятие	Лекции / в интерактивной форме ⁶	Лабораторные занятия (практикум) / в интерактивной форме				Практические (семинарские) занятия / в интерактивной форме
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	Вводное занятие. Совершенствование ОФП и СФП	5	5	-	-	5	-	-	-	-	-	1	-
2.	Совершенствование приемов технической подготовки	10	10	-	-	10			-	-	-	1	-

3	Совершенствование приемов тактической подготовки	5	5	-	-	5	-	-	-	-	-	1	-
4.	Игровая подготовка.	10	10	-	-	10	-	-	-	-	-	1	-
	Итого:	30	30	-	-	30	-	-	-	-	-	-	-

2.3. Содержание учебного плана

Тема № 1. Вводное занятие.

Таблица 3

№п/п	Наименования раздела	Содержание раздела	Форма контроля
1.	Техника безопасности на занятии.	Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Требования к одежде и обуви, Техника безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря, беседа о предотвращении травматизма на занятиях.	Беседа/визуализация
2.	Врачебный контроль и самоконтроль.	Наблюдение за состоянием здоровья во время нахождения на занятиях.	Беседа/визуализация
3.	Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.	Содержание самостоятельных занятий баскетболом. Проведение разминки, восстановительных мероприятий..	Беседа/визуализация
4	Оценка уровня общей физической и технической подготовленности обучающегося.	Выполнение разминки, технических приемов, двусторонняя игра.	Беседа/визуализация

Совершенствование ОФП и СФП.

Общая физическая подготовка.

Упражнения, развивающие силу, быстроту, координацию, ловкость, гибкость, выносливость,

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с

ноги на ногу, на двух ногах. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь, с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По зрительному сигналу бег на 5,10, 15 м из различных и. п.

Упражнения для развития прыгучести.

- приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх;
- то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом;
- приседания, выпрыгивания;
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же с отягощением;
- прыжки с преодолением препятствий;
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;
- резиновыми амортизаторами. Упражнения с мячом, выполняющиеся многократно подряд. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов:

- броски набивного мяча из-за головы;
- броски набивного мяча из-за головы в прыжке;
- имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках утяжелители.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования:

- прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча.

Тема № 2. Совершенствование приемов технической подготовки.

Овладение техникой передвижений и стоек:

- стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед, назад, в сторону, с падением. Сочетание приемов перемещений:
- действия без мяча – перемещение по игровым зонам площадки с имитацией атакующих технических приемов и блокирования, выполняемых в этих зонах.

Овладение техникой приема и передачи мяча:

- сверху и снизу двумя руками в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах, в тройках. в четверках;
- передачи мяча после перемещения из зоны в зону;
- прием мяча на задней линии;
- передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед;
- прием мяча сверху двумя руками в прыжке в парах;
- передача сверху двумя руками в прыжке в тройках.

Овладение техникой подачи:

- подача мяча: верхняя прямая, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары:

- нападающие удары по ходу через сетку по мячу, брошенному партнером;
- нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3;
- нападающие удар из зон 4, 3,2, с высоких и средних передач;

- нападающий удар в сочетании с другими приемами игры.

Техника защиты. Действия без мяча:

- падения и перекаты после падений;
- сочетание способов перемещений с остановками и стойками;
- сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча:

- сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2. Прием мяча: снизу двумя руками;
- нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2;
- прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование:

- одиночное и групповое блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Материалы для текущего контроля освоения программы.

	Название упражнения	Форма контроля
1.	Выполнение передачи мяча	Наблюдение/исправление ошибок
2.	Выполнение приема мяча	Наблюдение/исправление ошибок

Тема № 3. Совершенствование приемов тактической подготовки.

Тактика нападения. Индивидуальные действия:

- выбор места выполнения нижней передачи и в зоне 2,3.
- чередование способов подач на точность в ближнюю и дальнюю половины площадки. Выбор места отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема. Подачи в заданную зону, чередуя различные способы подач.

Групповые действия:

- взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче);
- взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3;
- взаимодействие игроков передней линии при «своей» подаче и при подаче соперника. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия в своей зоне, со сменой зоны атаки.

Командные действия:

- прием нижних передач и первая передача в зону 3, 2, вторая передача в зоны 2, стоя лицом в сторону передачи;
- прием нижних передач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3;
- прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому предающий стоит спиной. Система игроков со второй передачи и игрока передней линии;
- начальная специализация игроков (по тактической функции игроков).

Тактика защиты. Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме нижней и верхней подач;
- определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой;
- выбор приема мяча, посланного противником через сетку (сверху, снизу, с падением).

Групповые действия:

- взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего удара и обманного ударов.

Командные действия:

- расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении;
- расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий;
- расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Материалы для текущего контроля освоения программы.

	Название упражнения	Форма контроля
1.	Выполнение подачи мяча	Наблюдение/исправление ошибок
2.	Выполнение нападающего удара	Наблюдение/исправление ошибок

Тема № 4. Игровая подготовка.

Совершенствование ОФП, СФП и отработанных приемов технической и тактической подготовки в тренировочных двусторонних играх.

Материалы для текущего контроля освоения программы.

	Название упражнения	Форма контроля
1.	Правила игры	Наблюдение/исправление ошибок
2.	Учебные игры	Наблюдение/исправление ошибок

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1. Квалификация педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

Таблица 4

Ф.И.О. преподавателя	Наименование ВУЗа (который окончил) специальности и квалификации по диплому	Основное/дополнительное* место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
				Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
Обувалов Игорь Викторович	1986 г. – Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры. <i>Специальность</i> – физическая культура и спорт <i>Квалификация</i> – Преподаватель физической культуры и спорта	Штатный	8	8	8	волейбол
Варегин Станислав Игоревич	Московский Государственный Университет Имени М.В. Ломоносова Квалификация: Преподаватель Специальность: Физическая география Курсы переподготовки: 2016 г. Автономная Некоммерческая организация Высшего	Штатный Мастер спорта России по мини-футболу	42	8	8	волейбол

Ф.И.О. преподавателя	Наименование (который окончил) специальности и квалификации по диплому	ВУЗа	Основное/дополнительное* место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
					Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
	Образования «Московский Институт Современного Академического образования. «Физическая культура в образовательных учреждениях в условиях реализации ФГОС. 288 часов. Право на ведение профессиональной деятельности в сфере спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях.						
Козлов Александр Сергеевич	2002 г. Российская государственная академия физической культуры Бакалавр физической культуры Специалист по физической культуре		совместитель	16			волейбол
Кулясова Полина Алексеевна	2024 г. Всероссийская академия внешней торговли Министерства экономического развития РФ Специальность: Экономика Квалификация: Международное сотрудничество с Китаем 2024г. курс переподготовки Краснодарского многопрофильного института дополнительного образования Специальность: «Тренер-преподаватель»		Штатный, инструктор по физической культуре				волейбол

3.2. Материально-технические условия реализации программы

Универсальный зал площадь- 651,5 кв. м. **Оборудование:** кондиционер, система звукоусиления, баскетбольные щиты на металлических фермах с электроприводом, стойка волейбольная универсальная, свободная теннисная рама с сеткой, соревновательная подкатная система для бадминтона, столы для настольного тенниса, футбольные ворота, универсальное табло, гимнастические скамейки, зеркала, шведские стенки, турники.

Расположен по адресу: ул. Пудовкина, дом 4А, корпус 1

3.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Основные формы занятий:

- учебные занятия;
- контролируемые самостоятельные занятия;
- тестирование и медицинский контроль;

- участие в соревнованиях.

Основные методы занятий:

- игровой;
- соревновательный;
- круговой;
- повторный;
- равномерный;
- контрольный.

Основные средства занятий:

- общеразвивающие упражнения;
- игровые упражнения;
- скоростно-силовые упражнения;
- упражнения на выносливость;

Используются методы обучения:

- совесные – описание, объяснения, рассказы, беседы по теме занятий, разбор ошибок;
- наглядные – показ, учебные пособия и фильмы, использование дополнительных ориентиров на занятиях;
- практические – освоение спортивной техники, развитие подвижности и координации.

Основная литература:

1. Родин, А. В. Индивидуальная тактическая подготовка в спортивных играх (на примере баскетбола и волейбола) : монография / А. В. Родин, В. П. Губа. - Москва : Спорт, 2023. - 188 с. - ISBN 978-5-907601-13-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2000809>

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443>

3. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513484>

Литература для обучающихся:

1. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2019. - 80 с. - ISBN 978-5-7782-3932-6 Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1866302>

2. Сираковская, Я. В. Тактическая подготовка в волейболе / Я. В. Сираковская, А. В. Завьялов, О. В. Шкирева. - Москва : Директ-Медиа, 2019. - 37 с. - ISBN 978-5-4499-0535-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1987478>