

Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы
«Московский колледж управления, гостиничного бизнеса и информационных технологий
«Царицыно»

Рекомендовано

Методическим советом колледжа
Протокол № 1
от «22» сентября 2016г.

Утверждаю



Директор колледжа
И.Н. Седова
«23» сентября 2016г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Волейбол

Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 15-18 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов по программе: 180 часов

Автор-составитель программы:
Яшина О.А., педагог дополнительного образования

Москва
2016

Пояснительная записка

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа "Мир волейбола" рассчитана на занятия с обучающимися разного возраста: от 15 и до 18 лет. Включает в себя теоретическую и практическую подготовку. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Ожидаемые результаты

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- достижение у обучающихся высокого уровня физического развития и физической подготовленности;
- повышение уровня технической и тактической подготовки;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у обучающихся потребности в занятиях спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции;
- умение контролировать психическое состояние.
- успешное выступление на соревнованиях районного и городского уровня;
- умение судить соревнования по волейболу внутриколледжевого и районного уровней.