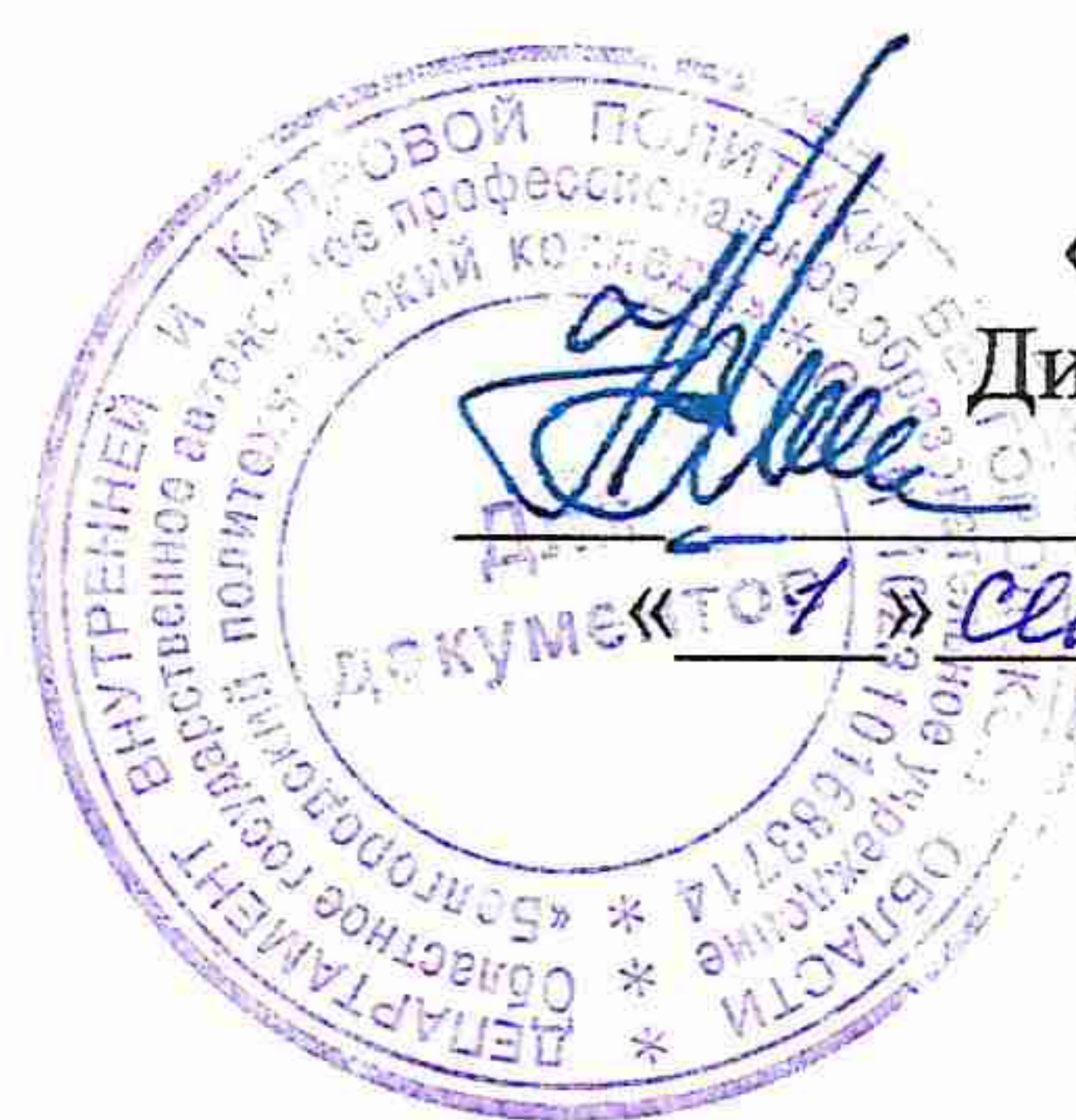


Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
областное государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Белгородский политехнический колледж»



Рассмотрено на заседании ПЦК
Протокол № 1 от 31.08.16
председатель
ПЦК [signature]
(Л. Н. Болтенкова)

Принято на педсовете
Протокол №1 от 30.08.2016г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор колледжа
Н.В.Мишуров
«сентябрь» 2016 г.

МОДИФИЦИРОВАННАЯ ПРОГРАММА

«ВОЛЕЙБОЛ»

Составитель: руководитель
физического воспитания
УСОВ В.А.

2016 г.

АННОТАЦИЯ

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и на основании программы спортивных секций «Волейбол» одобренной Главным управлением школ Министерства просвещения СССР и рекомендованной внешкольным учреждениям в качестве типовых. Издательство «Просвещение» Москва 1970.

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 ориентировки 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 курса волейбол включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются понятия техники и тактики игры, их особенности, особенности техники отдельных приемов нападения и защиты, организация действия игроков в различных игровых ситуациях. Рассматривается методика организации проведения соревнований по волейболу. В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с обучающимися 16-18 лет большое внимание уделяется решению тактических задач игры, техники нападения и техники защитных действий, а также подготовке судей из числа занимающихся для соревнований.

Цели и задачи.

Цель.

Снабдить обучающихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол, знаниями методики судейства.

1. Содействовать укреплению здоровья обучающихся 16-18 лет.
2. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

Задачи.

Сформировать знания техники и тактики игры волейбол.

1. Обучить приёмам защиты и нападения, сформировать навыки судейства.
2. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности, научить организовывать и проводить школьные соревнования по волейболу.

Ожидаемый результат.

По окончании курса обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть техническими приемами, уметь решать тактические задачи, применять полученные знания в игре. Организовывать, проводить и обслуживать соревнования по волейболу.