

Утверждаю:

" 22 " января 2025г.

зав. каф. ГиСЭИ А.С. Измайлова

## ПЛАН СТУДЕНЧЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ.

Целевая аудитория: 1-4 курсы

Концепция: проведение занятий, привлечение студентов к занятиям физкультурой и спортом, подготовка студентов для участия в городских и корпоративных соревнованиях по волейболу.

Планируемые результаты:

Временной период	Весенний семестр
Название соревнований	Городские соревнования
Результат	Призовое место


### Примерный план занятий

№	Вид занятий / Тема	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка. Развитие прыгучести, силы. Упражнения с теннисными мячами.	2
2.	Обучение и совершенствование верхней и нижней передаче мяча. Игра.	2
3.	Обучение и совершенствование подаче и приему мяча. Игра.	2
4.	Совершенствование верхней и нижней передаче мяча. Подводящие упражнения для нападающего удара.	2
5.	Обучение и совершенствование нападающего удара, Упражнения в парах и тройках с мячами.	2
6.	Общая физическая подготовка. Развитие прыгучести. Игра.	2
7.	Обучение и совершенствование блока. Блок одинарный и двойной. Игра.	2
8.	Индивидуальные действия игрока с мячом. Упражнения с мячами через сетку. Игра.	2
9.	Тактические действия игроков в защите и нападении. Игра.	2
10.	Обучение и совершенствование нападающим ударам из зон 4, 2. Игра.	2
11.	Упражнения с набивными мячами. Совершенствование блока. Игра.	2
12.	Технические действия: индивидуальные и командные; в защите и нападении.	2
13.	Упражнения с мячами в тройках через сетку. Нападающий удар из зон 4, 3, 2. Игра.	2
14.	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка. Развитие прыгучести.	2
15.	Обучение и совершенствование верхней и нижней передачи.	2
16.	Упражнения с мячами в тройках. Совершенствование игры в защите.	2
17.	Тактические действия игроков в нападении. Игра.	2

18.	Обучение игры 5+1 ( игра с одним связующим).	2
19.	Совершенствование подачи и приема мяча по номерам 1,6,5. Игра.	2
20.	Обучение и совершенствование нападающего удара «Дужка».	2
21.	Совершенствование игры под блоком. Индивидуальные действия игрока в защите. Игра.	2
22.	Обучение и совершенствование комбинациям «Гора» и «Пистолет». Игра.	2
23.	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка. Развитие прыгучести, гибкости.	2
24.	Упражнения с набивными мячами. Работа в тройках с двумя мячами. Игра.	2
25.	Обучение и совершенствование нападающего удара со второй линии. Игра.	2
26.	Командные тактические действия игроков в защите. Игра.	2
27.	Командные тактические действия игроков в нападении. Игра.	2
28.	Упражнения с мячами в тройках через сетку. Совершенствование игры в защите.	2
29.	Совершенствование подбора мяча после скидки или блока. Игра.	2
30.	Упражнения с набивными мячами. Упражнения с мячами в тройках через сетку. Игра.	2
Всего часов:		60

22 января 2025г.

Ст. преподаватель каф. ГиСЭН

 В.Г. Нечетов

Министерство науки высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования

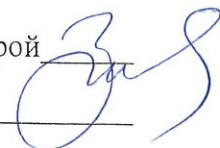
«Национальный исследовательский технологический университет  
«МИСиС»

Новотроицкий филиал

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

22 января 2025



СТУДЕНЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ

«Волейбол»

(наименование программы)

Студенты 1-4 курса

(целевая аудитория)

**2024-2025 учебный год ( весенний семестр)**

(учебный год - семестр)

Новотроицк 2025 год

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Обоснование актуальности программы.**

Главным фактором студенческой спортивной жизни является внеучебная работа. Основу её составляет организация студенческой спортивной секции.

### **1.2. Предназначение программы.**

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования студентов ВУЗА с использованием двигательной активности.

Основной принцип работы секции по волейболу- выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

### **1.3. Цель программы:**

формирование интереса и потребности студентов к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся ВУЗа, пропаганда ЗОЖ.

### **1.4. Задачи программы:**

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;
- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;
- организация полезной занятости обучающихся ВУЗА с целью профилактики заболеваний и активизации двигательной активности студентов.

Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

### **1.5. Объем программы и срок реализации:**

Программа рассчитана на 60 часов, проведение занятий с февраля 2025 г. по май 2025 г.

### **1.6. Форма обучения.**

Индивидуальная, групповая формы обучения.

Программа секции рассчитана на очное обучение студентов.

## **2. Основное содержание программы**

**2.1.1. Вводное занятие:** Техника безопасности. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Правила игры. Судейство.

### **2.2.2. Техническая подготовка .**

*Овладение техникой передвижения и стоек.* Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча* сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

### **2.2.3.Тактическая подготовка.**

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче ). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

### **2.2.4.Общefизическая подготовка (на каждом занятии)**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

### **2.2.5.Учебно-тематический план занятий .**

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	Форма проведения занятий (диспут, обсуждение докладов, участие в экспериментах, проектах, соревнованиях, конкурсах, индивидуальные консультации; проведение текущего контроля)
1.	Упражнение в парах с мячами. Совершенствование нападающего удара первым темпом из зон 3.2.	2	Тренировочные занятия в спортивном зале НФ НИТУ МИСиС ( 2 корпус)
2.	Обучение и совершенствование верхней и нижней передаче мяча. Игра.	2	Тренировочные занятия в спортивном зале НФ НИТУ МИСиС ( 2 корпус)
3.	Обучение и совершенствование подаче и приему мяча. Игра.	2	Тренировочные занятия в спортивном зале НФ НИТУ МИСиС ( 2 корпус)
4.	Совершенствование верхней и нижней передаче мяча. Подводящие упражнения для нападающего удара.	2	Тренировочные занятия в спортивном зале НФ НИТУ МИСиС ( 2 корпус)
5.	Обучение и совершенствование нападающего удара. Упражнения в парах и тройках с мячами.	2	Тренировочные занятия в спортивном зале НФ НИТУ МИСиС ( 2 корпус)
6.	Общая физическая подготовка. Развитие прыгучести. Игра.	2	Тренировочные занятия в спортивном зале НФ НИТУ МИСиС ( 2 корпус)
7.	Обучение и совершенствование блока. Блок одинарный и двойной. Игра.	2	Тренировочные занятия в спортивном зале НФ НИТУ МИСиС ( 2 корпус)
8.	Индивидуальные действия игрока с мячом.	2	Тренировочные

	Упражнения с мячами через сетку. Игра.		занятия в спортивном зале НФ НИТУ МИСиС ( 2 корпус)
9.	Тактические действия игроков в защите и нападении. Игра.	2	Тренировочные занятия в спортивном зале НФ НИТУ МИСиС ( 2 корпус)
10.	Обучение и совершенствование нападающим ударам из зон 4, 2. Игра.	2	Тренировочные занятия в спортивном зале НФ НИТУ МИСиС ( 2 корпус)
11.	Упражнения с набивными мячами. Совершенствование блока. Игра.	2	Тренировочные занятия в спортивном зале НФ НИТУ МИСиС ( 2 корпус)
12.	Технические действия: индивидуальные и командные; в защите и нападении.	2	Тренировочные занятия в спортивном зале НФ НИТУ МИСиС ( 2 корпус)
13.	Упражнения с мячами в тройках через сетку. Нападающий удар из зон 4, 3, 2. Игра.	2	Тренировочные занятия в спортивном зале НФ НИТУ МИСиС ( 2 корпус)
14.	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка. Развитие прыгучести.	2	Тренировочные занятия в спортивном зале НФ НИТУ МИСиС ( 2 корпус)
15.	Обучение и совершенствование верхней и нижней передачи.	2	Тренировочные занятия в спортивном зале НФ НИТУ МИСиС ( 2 корпус)
16.	Упражнения с мячами в тройках. Совершенствование игры в защите.	2	Тренировочные занятия в спортивном зале НФ НИТУ МИСиС ( 2 корпус)
17.	Тактические действия игроков в нападении. Игра.	2	Тренировочные занятия в спортивном зале НФ НИТУ МИСиС ( 2 корпус)
18.	Обучение игры 5+1 ( игра с одним	2	Тренировочные

	связующим).		занятия в спортивном зале НФ НИТУ МИСиС ( 2 корпус)
19.	Совершенствование подачи и приема мяча по номерам 1,6,5. Игра.	2	Тренировочные занятия в спортивном зале НФ НИТУ МИСиС ( 2 корпус)
20.	Обучение и совершенствование нападающего удара «Дужка».	2	Тренировочные занятия в спортивном зале НФ НИТУ МИСиС ( 2 корпус)
21.	Совершенствование игры под блоком. Индивидуальные действия игрока в защите. Игра.	2	Тренировочные занятия в спортивном зале НФ НИТУ МИСиС ( 2 корпус)
22.	Обучение и совершенствование нападающего удара первым темпом. Игра.	2	Тренировочные занятия в спортивном зале НФ НИТУ МИСиС ( 2 корпус)
23.	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка. Развитие прыгучести, гибкости.	2	Тренировочные занятия в спортивном зале НФ НИТУ МИСиС ( 2 корпус)
24.	Упражнения с набивными мячами. Работа в тройках с двумя мячами. Игра.	2	Тренировочные занятия в спортивном зале НФ НИТУ МИСиС ( 2 корпус)
25.	Обучение и совершенствование нападающего удара со второй линии. Игра.	2	Тренировочные занятия в спортивном зале НФ НИТУ МИСиС ( 2 корпус)
26.	Командные тактические действия игроков в защите. Игра.	2	Тренировочные занятия в спортивном зале НФ НИТУ МИСиС ( 2 корпус)
27.	Командные тактические действия игроков в нападении. Игра.	2	Тренировочные занятия в спортивном зале НФ НИТУ МИСиС ( 2 корпус)
28.	Упражнения с мячами в тройках через сетку.	2	Тренировочные



	Совершенствование игры в защите.		занятия в спортивном зале НФ НИТУ МИСиС ( 2 корпус)
29.	Совершенствование подбора мяча после скидки или блока. Игра.	2	Тренировочные занятия в спортивном зале НФ НИТУ МИСиС ( 2 корпус)
30.	Индивидуальные технические действия игрока с мячом. Игра.	2	Тренировочные занятия в спортивном зале НФ НИТУ МИСиС ( 2 корпус)
ИТОГО часов:		60	

### 2.2.6. Итоговый контроль работы участника студенческого объединения «Волейбол».

- Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- Подготовка к участию в соревнованиях;
- Участие в соревнованиях, призовые места на соревнованиях городского уровня ( в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой, соревнования проводятся с разрешения соответствующих органов);
- Устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания ВУЗА;
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- Умение контролировать психическое состояние.

### 3. Методическое обеспечение и условия реализации программы

**Методическое обеспечение:** разработка занятий, литература, учебные пособия.

**Технические средства:** спортивный инвентарь: мячи волейбольные, мячи набивные, мячи теннисные, сетка.

### 4. Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.

4. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
6. Клещев Ю.Н. «Волейбол»- (Серия «Школа тренера») М., «ФиС», 2015г.- 400с.,  
ил
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Спортивные игры: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: «Академия», 2019г – 400с.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Протокол № 1 от « 22 » января 2025 года.

Заведующий кафедрой

Руководитель программы



А.С. Измайлова

В.Г. Нечетов