

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Агеев Владимир Алексеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 2026.09.15 11:11
Уникальный программный ключ:
8731da132b41b9d7596147edfefb304425dbdfce

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Петербургский государственный университет путей сообщения

Императора Александра I»

(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Курский железнодорожный техникум – филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ

Директор Курского железнодорожного
техникума – филиала ПГУПС

В.А. Агеев

«15» сентября 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Студенческий спортивный клуб «Сталь»

Курск
2026

Рабочая программа разработана на основе программы учебной дисциплины «Физическая культура» для специальностей среднего профессионального образования.

Программа «Студенческий спортивный клуб «Сталь» одобрена цикловой комиссией «Общие гуманитарные социально-экономические дисциплины» Курского железнодорожного техникума – филиала ПГУПС.

Председатель ППО студентов
Курского железнодорожного
техникума – филиала ПГУПС
_____ А.Р. Дмитриев

«15» сентября 2026 г.

Протокол №1

Председатель цикловой
комиссии

_____ Н.В. Абашкина

«15» сентября 2026 г.

Разработчик программы:

В.С. Чечко, руководитель физического воспитания Курского железнодорожного техникума-филиала ПГУПС.

Пояснительная записка

Волейбол – одна из наиболее распространенных игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество – возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов.

Программа по волейболу является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО и направлена на реализацию самостоятельной работы обучающихся.

Программа учебной дисциплины может быть предназначена для изучения волейбола в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

Программа служит основным документом для эффективного содействия успешному решению задач физического воспитания студентов.

Программа секции волейбол принадлежит к базовым предметам в средних профессиональных заведениях при реализации полного среднего образования и к циклу ОГСЭ – при реализации ФГОС СПО.

Цель данной программы: формирование и развитие творческих способностей, обучающихся; удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии; обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического воспитания учащихся; выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; формирование общей культуры учащихся.

Воспитательные:

- воспитание высокой исполнительской культуры;
- воспитание ответственности за личные и коллективные успехи;
- воспитание активной гражданской позиции;
- формирование качеств личности, необходимых для достижения успешности

Обучающие:

- прочное овладение игровыми навыками.
- знание основ техники и тактики игры;
- овладение навыками правилами судейства.

Развивающие:

- развитие специфических физических способностей;
- развитие игрового навыка;
- развитие техники игры;
- развитие интереса к соревнованиям.

Принципы педагогического процесса:

- эмоциональная насыщенность;
- педагогической целесообразность;
- природосообразность;
- системность;
- последовательность.

Срок реализации программы – в течении всего календарного года.

Программа рассчитана на обучающихся студентов 1-4 курсов.

Количество студентов в секции – 15 - 18 человек. Состав участников может меняться.

Объем аудиторных занятий 200 часа из расчета 6 часов в неделю.

Форма обучения: индивидуальная, коллективная и в группах.

Виды занятий: теоретические и практические.

Виды работы с обучающимися на занятиях:

- тренировочные занятия;
- беседы;
- соревнования;

Мониторинг программы направлен на отслеживание личных достижений обучающихся.

Результативность программы во многом определяется приростом показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показателем результатов не ниже среднего уровня их развития. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по волейболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Организационно-педагогические условия

В дополнительной общеразвивающей программе намечена целесообразная последовательность развития способностей обучающихся. Программа реализуется педагогом с образованием в области физического воспитания.

Условия реализации с требованиями к минимальному материально-техническому и информационному обеспечению

Реализация общеобразовательной общеразвивающей программы требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала: волейбольные стойки, волейбольная сетка, волейбольные мячи.

Обучающемуся предоставляется доступ к современным профессиональным базам данных и информационным ресурсам сети Интернет через ЭБС.

КУРСКИЙ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ТЕХНИКУМ –
филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения
высшего образования
«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора
Александра I»
Курский железнодорожный техникум – филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ

Директор Курского железнодорожного
техникума – филиала ПГУПС
_____ В.А. Агеев

«15» сентября 2026 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Студенческий спортивный клуб «Сталь»

Срок обучения: 10 месяцев (200 часов)

Режим занятий: 6 часов в неделю

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие	2	2	2
2	Общая физическая подготовка		40	40
3	Специальная физическая подготовка		36	36
4	Техническая и тактическая подготовка в защите		44	44
5	Техническая и тактическая подготовка в нападении		44	44
6	Выполнение контрольных нормативов		4	4
7	Соревнования		30	30
	Всего часов:			200

Содержание дополнительной общеразвивающей программы

1) Вводное занятие (2 часа)

- Краткие исторические сведения о возникновении игры
- гигиена, врачебный контроль, техника безопасности
- правила игры в волейбол

2) Общая физическая подготовка (40 часов)

- строевые упражнения
- гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, тазобедренного сустава, туловища и шеи.
- акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.
- легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
- упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание.
- спортивные игры. Баскетбол.
- упражнения для развития мышц и скоростно-силовых качеств:
 1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями)
 2. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движение кистей.
 3. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз.

3) Специальная физическая подготовка (36 часов)

- упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении рук вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.
- упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудной и максимальной быстротой.
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте в прыжке.
- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с качанием повешенного набивного мяча.

4) Техническая тактическая подготовка в защите (44 часа).

Исходное положение (стойки и перемещения)

-Выбор места:

- а) при подаче
- б) при нападающем ударе

в) при страховке

Передачи

-Передача «прием»:

а) с подачи

б) от нападающего удара

Блокирование (одиночное, групповое)

5) Техническая тактическая подготовка в нападении (44 часа).

Исходное положение (стойки и перемещения)

Выбор места:

а) без смены мест

б) при смене в своей линии

в) при смене с выходом

Подачи:

а) затрудняя комбинации

б) «на слабого»

в) меняя способы

Передачи (для нападающего удара):

а) со второй передачи

б) с первой передачи

Нападающие удары:

а) с использованием пространства (По центру, от края сетки, с задней линии)

б) с использованием времени (С длинных передач, с коротких передач).

6) Выполнение контрольных нормативов (4 часа)

6) Выполнение контрольных нормативов

- челночный бег (3X10)

- прыжок с места

- бросок набивного мяча

7) Соревнования

- товарищеские встречи

- турнир по волейболу среди ССУЗов памяти почетного железнодорожника, преподавателя Курского ж. д. техникума Г.В. Калиновского

- областная спартакиада студентов

Литература

1.Муллер А.Б. Физическая культура. Учебники практикум для СПО. Юрайт,2017.

2.Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. М.:Юрайт, 2017. Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/ E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E](http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E) .

3.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. -М.: Академия, 2015.

4.Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. - М.: Юрайт, 2017. Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63

Интернет-ресурсы:

- 1.Российское образование. Федеральный портал <http://www.edu.ru/>
- 2.Российски портал открытого образования <http://www.openet.edu.ru/>
- 3.Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики [http:// sport.minstm.gov.ru](http://sport.minstm.gov.ru)