

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Агеев Владимир Алексеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 2026.09.15 11:11
Уникальный программный ключ:
8731da132b41b9d7596147edfeb304425dbdfce

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**

«Волейбол»

Курск
2026

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

Программа «Волейбол» 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:

А.В. Солдатов, 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
«Волейбол»**

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)