**Министерство образования и науки Кыргызской Республики**

**Кыргызский Государственный Технический Университет**

**им. И. Раззакова**

**Факультет Информационных технологий**

**Кафедра Физической Культуры и Спорта**

**Рабочая программа**

**спортивного учебного отделения по специализации *«волейбол»***

**Разработала старший преподаватель Масимова Н.А**

**Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры ФКиС**

**Протокол №3 от 26.10.2017 года**

**Заведующий кафедрой ФКиС, проф. КГТУ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т. Каюмов**

**Теория**

1. Физическая культура как учебная дисциплина в вузе
2. Естественнонаучные основы физического воспитания
3. Основы здорового образа жизни
4. Режим двигательной активности и работоспособности
5. Основы физической и спортивной подготовки
6. Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП)

Общие сведения о правилах игры в волейбол и организации соревнований

1. Сооружение и оборудование для игры
2. Зоны площадки
3. Характеристика мяча
4. Состав команды
5. Права и обязанности участников и судей
6. Система счётов результата
7. Переходы и замены игроков
8. Игровые действия
9. Игровые ошибки (подача, передача мяча двумя руками сверху и снизу, нападающий удар, блокирование и т.д.)
10. Правила судейства

На спортивное учебное отделение по специализации волейбол зачисляются студенты основной медицинской группы, выполнившие требования спортивной квалификации, обладающие хорошим физическим развитием, имеющие желание заниматься данным видом спорта.

Основной принцип построения учебно – тренировочного процесса в группах с 2хразовыми занятиями в неделю: постановка задач, выбор средств и методов работы с занимающимися, соблюдение требований индивидуального подхода и изучение особенностей каждого занимающегося.

Основной показатель работы учебных групп определяется в конце каждого года выполнением программных требований, выраженных в количественных и качественных показателях технический, тактической, физической, интегральной и теоретической подготовленности.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий** | **Количество часов** | |
| **1 курс** | **2 курс** |
| **1.** | Общая физическая подготовка | 60 | 55 |
| **2.** | Специальная подготовка | 25 | 25 |
| **3.** | Техническая подготовка | 50 | 50 |
| **4.** | Тактическая подготовка | 40 | 45 |
| **5.** | Интегральная подготовка | 20 | 20 |
| **6.** | Зачёты и контрольные испытания | 5 | 5 |
| **Итого часов:** | | **200** | **200** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ПРОГРАММЫ**

Общая физическая подготовка:

1. Строевые упражнения (повороты, перестроения, движения строем, совершенствование навыков выполнения строевых команд);
2. Гимнастические упражнения (ОРУ, упражнения на тренажёрах, подтягивание, сгибание и разгибание туловища);
3. Легкоатлетические упражнения (бег с ускорением до 50-60 м, эстафетный бег с этапами до 60 м, бег или кросс до 500 м-жен., 1000 м-муж.);
4. Подвижные игры, эстафеты;
5. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка)
6. Упражнения со скакалкой (прыжки)
7. Спортивные игры (баскетбол, футбол, гандбол и т.д.);

Техническая подготовка:

1. Техника передачи мяча: сверху и снизу двумя руками, передача с перемещениями, передача на точность, встречная передача, передача для нападающего удара, стоя спиной по направлению, передача сверху двумя руками в прыжке;
2. Техника нападения: пряжки, сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами;
3. Техника подачи: броски мяча, серийное выполнение подач;
4. Техника защиты: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами, игры в защите, прием мяча сверху и снизу двумя руками на точность;
5. Техника блокирования: одиночное блокирование, групповое блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4-3-2-5-1-6.

Тактическая подготовка:

1. Тактика нападения: выбор места, взаимодействие игроков внутри линии, система игры со второй передачи игрока передней линии, взаимодействие игроков передней линии;
2. Тактика защиты: выбор места, взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи и другие приемы подачи, система игры.

Интегральная подготовка:

1. Двусторонние игры;
2. Мини - волейбол;
3. Волейбол в парах.

Зачётные требования:

Студенты спортивного отделения по специализации волейбол сдают зачёт по физической культуре на 1-2х курсах в каждом семестра. Итоговая оценка складывается из суммы баллов, полученных за знание теоретического раздела программы и за выполнение практических модулей (по два в каждом семестре – промежуточный и итоговый). Оценочные таблицы прилагаются.