

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 25  
29.05.2020г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ ДО «Детско-  
юношеская спортивная школа  
г. Слюдянки» А.В.Володченко  
(приказ №67 от 29.05.2020г.)



**Предпрофессиональная программа  
дополнительного образования  
(волейбол)**

*срок реализации до 8 лет*

**Разработчики:**

- тренер-преподаватель по волейболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки», первая квалификационная категория  
Волков П.А.
- тренер-преподаватель по волейболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки», первая квалификационная категория  
Олейник А.А.
- тренер-преподаватель по волейболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки», без категории  
Чупров А.С.

**Рецензенты:**

- доцент кафедры «Физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин», Педагогический институт, ФБГОУ ВО «ИГУ», канд. педагогических наук  
Пружинин К.Н.
- заместитель директора по учебно-воспитательной работе МБОУ ДО ДЮСШ г.Слюдянки  
Володченко О.В.

**Слюдянка  
2020**

## **Содержание**

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	12
3. Методическая часть.....	17
4. План воспитательной и профориентационной работы .....	46
5. Система контроля и зачетные требования.....	55
6. Перечень информационного обеспечения.....	66

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предпрофессиональная программа дополнительного образования по волейболу направлена на формирование характерных особенностей подготовки учащихся, как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

### **Характеристика избранного вида спорта.**

Волейбол (англ. volleyball от volley — «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил FIVB(англ.) — Международная федерация волейбола. Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Для любителей волейбол — распространённое развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря.

Официальные соревнования по волейболу проводятся среди юношей и девушек в различных возрастных категориях.

### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние

В соответствии с ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации», №273-ФЗ от 29.12.2012г. цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение учащихся детей. Учреждение вправе реализовывать дополнительную предпрофессиональную программу при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

**Предпрофессиональная программа по волейболу разработана на основе:**

- Федерального закона от 29.12.2012 г. Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации», № 273-ФЗ;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04- 10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол (приказ Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. №680);
- Письма Министерства образования и науки РФ от 21.10.2010 № 03-248 и приказа Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья учащихся и воспитанников»;
- СанПиНа 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;

- Уставом МБОУ ДО ДЮСШ г.Слюдянки и другими нормативными требованиями.

Настоящая предпрофессиональная программа по волейболу реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
- признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
- создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

Настоящая предпрофессиональная программа по волейболу (далее **Программа**) предназначена для освоения учащимися: **базового уровня сложности - 6 лет; углубленного уровня сложности – 2 года**. Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки к освоению этапов спортивной подготовки (спортивного резерва). Данная Программа может реализовываться организациями, осуществляющими образовательную деятельность.

**В Программе определены цель и задачи.**

**ЦЕЛЬ:** Физическое образование - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, формирование здорового образа жизни, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом, а также создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья, профориентации ФК и С.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

**Программа** (волейбол) учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598) (далее - Федеральный закон);
- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья учащихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;
- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности учащихся.

### **Особенности реализации Программы**

(минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество учащихся в группах, срок обучения)

#### **Минимальный возраст учащихся для зачисления в группы по уровням и годам обучения**

Уровни сложности программы							
Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	1 год обучения	2 год обучения
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются все желающие дети и подростки при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом, наличии вакантных мест и успешно сдавших контрольные нормативы для зачисления на уровень образовательной программы.

#### **Количество учащихся в группах по уровням и годам обучения**

Уровни сложности программы							
Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	1 год обучения	2 год обучения
<b>15</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>

## Срок обучения

Образовательная программа разрабатывается на весь срок обучения. Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет: 6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня.

## Планируемые результаты освоения образовательной Программы учащимися

N п/п	Наименование предметных областей	Планируемые результаты по предметным областям <b>базового уровня</b> сложности программы	Планируемые результаты по предметным областям <b>углубленного уровня</b> сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	<ul style="list-style-type: none"><li>- знание истории развития спорта;</li><li>- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;</li><li>- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;</li><li>- знания, умения и навыки гигиены;</li><li>- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;</li><li>- знание основ здорового питания;</li><li>- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- знание истории развития избранного вида спорта;</li><li>- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;</li><li>- знание этических вопросов спорта;</li><li>- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;</li><li>- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;</li><li>- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;</li><li>- знание основ спортивного питания.</li></ul>
1.2.	Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"><li>- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению</li></ul>	-

		<p>приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;</li> <li>- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;</li> <li>- формирование двигательных умений и навыков;</li> <li>- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;</li> <li>- формирование социально значимых качеств личности;</li> <li>- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);</li> </ul>	
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее

			<p>улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;</li> <li>- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;</li> <li>- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.</li> </ul>
1.4.	Вид спорта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;</li> <li>- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;</li> <li>- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;</li> <li>- освоение комплексов специальных физических упражнений;</li> <li>- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;</li> <li>- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;</li> <li>- формирование мотивации</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок;</li> <li>- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;</li> <li>- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;</li> <li>- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;</li> <li>- знание основ судейства по избранному виду спорта.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>к занятиям избранным видом спорта;</li> <li>- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;</li> <li>- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.</li> </ul>
1.5.	Основы профессионального самоопределения		<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование социально значимых качеств личности;</li> <li>- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);</li> <li>- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;</li> <li>- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся;</li> <li>- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.</li> </ul>

2.	<b>Вариативные предметные области</b>		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;</li> <li>- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;</li> <li>- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;</li> <li>- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.</li> </ul>	
2.2.	Судейская подготовка		<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;</li> <li>- знание этики поведения спортивных судей;</li> <li>- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.</li> </ul>
2.3	Специальные навыки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;</li> <li>- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;</li> <li>- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;</li> <li>- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.</li> </ul>	

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью **Программы** и определяет содержание и организацию образовательного процесса. Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета не менее чем 42 недели в год. В Организации Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных требований, рассчитан на 42 недели в год и определяет объем часов и последовательность освоения содержания по каждому разделу **Программы**. Предлагаемый настоящей Программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки учащегося.

Учебный год начинается с 1 сентября. Годовой объем работы составляет 52 недели занятий и распределяется на 42 рабочих недель и 10 недель - каникул (работа по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха).

Расписание занятий в рамках Программы составляется Организацией для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вида спорта (волейбол) и возрастных особенностей учащихся.

**Учебный план**  
**по образовательной программе базового и/или углубленного уровня**  
**в области физической культуры и спорта**  
**по виду спорта «волейбол»**

УТВЕРЖДЕН

распорядительным актом руководителя

(указывается наименование  
распорядительного акта, его дата и номер)

		Календарный учебный график																																																Сводные данные										
	Год обучения	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Аудиторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Канкулы	Всего				
		01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26.01-01.02	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03-05.04	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29.06-05.07	06-12	13-19	20-26	27.07-02.08	03-09	10-16	17-23	24-31											
1		п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	126	93	17	3	-	10	52
2		п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	126	93	17	3	-	10	52



## II. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
								1 -й год	2 -й год	3 -й год	4 -й год	5 -й год	6 -й год	7 -й год	8 -й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Общий объем часов</b>		<b>2772</b>	<b>275</b>	<b>235</b>	<b>2206</b>	<b>44</b>	<b>12</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>420</b>	<b>504</b>
1.	<b>Обязательные предметные области</b>														
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	<b>272</b>	27	235	-	8	2	10%= <b>26</b>	10%= <b>26</b>	10%= 26	10%= <b>30</b>	10%= <b>30</b>	10%= <b>42</b>	10%= <b>42</b>	10%= <b>50</b>
1.2.	Общая физическая подготовка	<b>555</b>	55	-	490	6	4	30%= 75	30%= 75	30%= 75	30%= 102	30%= 102	30%= 126	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	<b>138</b>	14	-	120	2	2	-	-	-	-	-	-	15%= 63	15%= 75
1.4.	Вид спорта(волейбол)	<b>834</b>	84	-	740	8	2	30%= 75	30%= 75	30%= 75	30%= 102	30%= 102	30%= 126	30%= 126	30%= 153
1.5.	Основы профессионального	<b>138</b>	14	-	120	2	2	-	-	-	-	-	-	15%= 63	15%= 75

	самоопределения														
2.	<b>Вариативные предметные области</b>														
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	<b>371</b>	37	-	326	8	-	15% =38	15% =38	15% =38	15% =51	15% =51	15% =63	10% =42	10% =50
2.2.	Судейская подготовка	<b>46</b>	4	-	40	2	-	-	-	-	-	-	-	5% =21	5% =25
2.2.	Специальные навыки	<b>418</b>	40	-	370	8	-	15% =38	15% =38	15% =38	15% =51	15% =51	15% =63	15% =63	15% =76
3.	<b>Теоретические занятия</b>							13	13	13	15	15	21	21	21
4.	<b>Практические занятия</b>							93	93	93	133	133	165	165	162
4.1.	Тренировочные мероприятия							75	75	75	109	109	132	132	132
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия							2	2	2	2	2	4	4	6
4.3.	Иные виды практических занятий							16	16	16	22	22	29	29	26
5.	<b>Самостоятельная работа</b>							17	17	17	17	17	21	21	21
6.	<b>Аттестация</b>							3	3	3	3	3	3	3	6
6.1.	Промежуточная аттестация							3	3	3	3	3	3	3	2
6.2.	Итоговая аттестация														4
	<b>Общее количество занятий в год</b>							126	126	126	168	168	210	210	210

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1 Методика и содержание работы по предметным областям**

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки учащихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения учащимися дополнительных знаний, умений и навыков.

#### **Базовый уровень**

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- изучение основ техники волейбола;
- обучение индивидуальной и групповой тактики игры;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе;
- занятий различными видами спорта;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий волейболом;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, перекуты);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.)
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- упражнения для развития общей выносливости.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Методика контроля. Контроль на базовом уровне используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен

быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость. Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На базовом уровне значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

### **Углубленный уровень**

Основная цель обучения: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом волейбола.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом
- формирования основных навыков;
- создание устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение и совершенствование технических приемов, тактике игры в волейбол;
- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню
- тренировочных нагрузок;
- приобретение соревновательного опыта.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовительных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала волейбола;
- упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
  - подвижные и спортивные игры;
  - упражнения с собственным весом и весом партнера;
  - упражнения на тренажерах.

Методы для обучения и совершенствования технических приемов: объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, использование технических средств.

Методы для обучения и совершенствования тактики игры: разучивание тактических элементов по частям, в целом;

Методы психологической подготовки: убеждение, разъяснение, поощрение, самовнушение.

Основные направления тренировки. Углубленной уровень спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом уровне становится более целенаправленной. Образовательный процесс характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. На данном уровне в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных волейболистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных волейболистов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности, проводятся педагогические наблюдения, контрольно- педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности волейболиста, календаря соревнований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства. Учебный материал по общей и специальной физической подготовке в программе представлен без деления по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этого раздела программы, соотносясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности учащихся.

## **3.2. Предметные области**

### **3.2.1. Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта».**

<b>Краткое содержание изучаемого материала Программы</b>	
<b>Базовый уровень сложности</b>	<b>Углубленный уровень сложности</b>
<b>История развития спорта.</b>	<b>История развития избранного вида</b>

<p>– Понятие о физической культуре. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития, подготовки к труду. – Спорт - важнейший компонент целостного развития личности, как средство адаптации людей в обществе – Физическая культура и спорт - важнейшее средство воспитания и оздоровления 17 российской молодежи. Органы управления физической культурой, спортом и туризмом в стране. Международные и национальные федерации. Олимпийский комитет. – Основы физической подготовленности и функциональных возможностей. Возможности и коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. – Роль государственных органов в развитии спорта. – Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. - Достижения спортсменов России в Мире и стране по видам спорта. Задачи спортивных организаций России в деле развития физической культуры и спорта в России и за рубежом.</p>	<p><b>спорта</b>  Возникновение и развитие волейбола как вида спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по волейболу. Организация федерации волейбола в России. Международная федерация волейбола. Возрастные группы. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие волейбола в мире</p>
<p><b>Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе</b>  Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре. Внеклассная и внешкольная работа. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы – интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки. Общественно-политическое и государственное значение спорта. Массовый характер спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений</p>	<p><b>Значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни</b>  Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсмена. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнования. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в в соревнованиях. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств. Техническое мастерство. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические</p>

<p>российских спортсменов в международных соревнованиях. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.</p>	<p>звенья человеческого тела. Роль нервно – мышечного аппарата в двигательной деятельности. Сокращение мышечных групп. Основные параметры движения. Усилия. Ускорение. Траектория. Сила и скорость сокращения мышц. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка. Особенности техники выполнения упражнений. Влияние анатомических и антропометрических данных на технику. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств. Взаимосвязь прикладываемых усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения упражнения. Гибкость и другие физические качества. Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Структура движения. Основные методы оценки технического мастерства. Оценка техники выполнения упражнений. Рациональные отношения характеристик техники. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок</p>
<p><b>Основы законодательство в сфере физической культуры и спорта.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Федерального закона от 29.12.2012 г. Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации", N 273-ФЗ   ст. 84»;</li> <li>• Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;</li> <li>• Приказа Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;</li> </ul>	<p><b>Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.</b></p> <p>Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние. В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и волейбол с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;</li> <li>• Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08. 2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li> <li>• Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04- 10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;</li> <li>• Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол(приказ Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 года No 147);</li> <li>• Письма Министерства образования и науки РФ от 21.10.2010 № 03-248 и приказа Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья учащихся и воспитанников»;</li> <li>• СанПиНа 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41.</li> </ul>	<p>Спортсмен обязан знать нормативные документы:</p> <p>Международный стандарт ВАДА по тестированию;</p> <p>Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;</p> <p>Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».</p>
<p><b>Гигиенические знания, умения и</b></p>	<p><b>Нормы и требования, выполнение</b></p>

<p><b>навыки</b>  Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию. Сброс веса и переход в более лёгкую весовую категорию.</p>	<p><b>которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований.</b>  ФЗ «Об образовании». ФЗ «О физической культуре и спорте». Правила футбола, как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки.</p>
<p><b>Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни</b>  Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия футболом – один из методов закаливания. Показатели веса тела в зависимости от возраста.</p>	<p><b>Возрастные особенности детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта.</b>  Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха. Характеристика предстартового состояния.</p>
<p><b>Основы здорового питания.</b>  Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста.</p>	<p><b>Основы спортивного питания.</b>  Биохимия питания. Биохимические основы рационального питания и эргогенной диететики в спорте. Принципы спортивного питания. Эргогенная диететика в процессе подготовки спортсменов. Базовые нутриенты спортивного питания и</p>

<p>Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.</p>	<p>эффективность их применения. Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения Тема. Биологические активные добавки для питания спортсменов. Рекомендации по применению биологически активных пищевых добавок для решения задач спортивной подготовки</p>
<p><b>Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.</b> Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.</p>	<p><b>Знание этических вопросов спорта.</b> Кодекс спортивной этики Фэйр Плэй. Система нравственных отношений в спортивной деятельности. Нравственные отношения в спортивной деятельности. Свобода выбора и моральная оценка поступков в спортивной деятельности. Нравственно-этические ситуации в спортивной деятельности. Проблема этики в современном олимпийском спорте. Эстетическое воспитание в спорте. Этическая и эстетическая культура тренера, учителя физической культуры. Нравственно-психологическая модель спортивного педагога</p>

### 3.2.2. Предметная область «общая физическая подготовка» для базового уровня.

<p><b>Практические занятия в рамках предметной области и учебной дисциплины</b></p>	<p><b>Краткое содержание изучаемого материала Программы</b></p>
<p><b>Укрепление здоровья, разностороннее</b></p>	<p>Общая и специальная физическая подготовка волейболистов и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных</p>

<p><b>физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</b></p>	<p>функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки волейболиста. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки. Упражнения, способствующие разностороннему физическому развитию, лучшей приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды. Расширение двигательных и функциональных возможностей организма разрешается выполнением упражнений из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, борьбы, тяжелой атлетики и разнообразных игр.</p>
<p><b>Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;</b></p>	<p>Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Равновесие. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска, упражнения для развития игровой ловкости, упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения общей физической подготовки, которая способствует расширению функциональных возможностей организма и является базовой для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в профессиональной или спортивной деятельности.</p>
<p><b>Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;</b></p>	<p>Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и спец. циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Для воспитания спец. выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности. Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Спортивное звание. Спортивный разряд. Нормы на соревнованиях. I, II, III спортивные разряды и юношеские спортивные разряды. Специальная физическая подготовка волейболиста и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной подготовки спортсмена. Характеристика физических качеств волейболиста: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения этих средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.</p>

<p align="center"><b>Формирование двигательных умений и навыков;</b></p>	<p>Техника игры разделяется <i>на технику нападения</i> (перемещения, подачи, передачи, нападающие удары) <i>и технику защиты</i> (перемещения, прием мяча, блок). Во время игры, прежде чем выполнить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Цель таких перемещений – выбор и занятие места для выполнения конкретного технического приема нападения или защиты. Для быстрого начала движения перед перемещением игрок должен принять стойку готовности.</p> <p>Техника нападения – техника передвижения. Техника удара по мячу: удар по низко(средне, высоко) летящему мячу. Перевод мяча с различных зон площадки с разных исходных положений. Иммитация удара по мячу с места и в прыжке. Тактика нападения – индивидуальные действия: выбор исходного положения на площадке, передача мяча, применение способов перемещения на площадке. Групповые действия. Командные действия.</p> <p>Тактика защиты – индивидуальные действия: применение изученных передвижений, противодействие нападающему при блокировании. Групповые действия. Командные действия. Выполнение соревновательного упражнения в тренировке с максимальной интенсивностью усилий и высокой скоростью. Упражнения должны быть адекватны соревновательному упражнению по следующим критериям: группам мышц, вовлекаемым в работу, амплитуде и направлению движения, скорости движения</p>
<p align="center"><b>Освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений</b></p>	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для ног, упражнение для рук, туловища и ног, упражнение на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для всех частей тела</p> <p>Упражнение со скакалкой, упражнение с гимнастической палкой, упражнение с набивным мячом, метание и ловля тяжелых снарядов, подтягивание на перекладине, удары по мячу, махи ногами вперед, назад, бег вверх, вниз по ступенькам, встречные эстафеты.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска, упражнения для развития игровой ловкости, упражнения для развития специальной выносливости</p>
<p align="center"><b>Формирование социально значимых качеств личности;</b></p>	<p>Соревнования – лучшее средство обмена опытом для спортсменов и тренеров. Возможность наблюдать за действиями учащихся в условиях максимального напряжения. Проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях. Прирост знаний, умений и навыков. На первом году обучения во второй половине года проводятся соревнования внутри группы. В конце учебного года соревнования проводятся между группами. На соревнованиях подводятся итоги тренировочной работы на первом году обучения; учащиеся подводятся к квалификационным соревнованиям; практически усваиваются правила соревнований. После соревнований</p>

	<p>определяются задачи на дальнейший период работы. К соревнованиям допускаются учащиеся, которые систематически посещают учебно-тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское освидетельствование и хорошо успевают в школе.</p> <p>Воспитательное значение соревнований. На первом этапе и последующих, объемы соревновательных нагрузок по Программе, определяются в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол.</p>
<p><b>Получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);</b></p>	<p>Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена</p>

### 3.2.3. Предметная область «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня.

<p><b>Практические занятия в рамках предметной области и учебной дисциплины</b></p>	<p><b>Краткое содержание изучаемого материала Программы</b></p>
<p><b>Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</b></p>	<p>Общая и специальная физическая подготовка волейболистов и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки волейболиста. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки. Упражнения, способствующие разностороннему физическому развитию, лучшей приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды. Расширение двигательных и функциональных возможностей организма разрешается выполнением упражнений из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, борьбы, тяжелой атлетики и</p>

	разнообразных игр.
<b>Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;</b>	Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Равновесие. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения удара, упражнения для развития игровой ловкости, упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения общей физической подготовки, которая способствует расширению функциональных возможностей организма и является базовой для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в профессиональной или спортивной деятельности.
<b>Развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;</b>	Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка их взаимосвязь в процессе тренировки Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.
<b>Специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта</b>	Разбор правил соревнований по волейболу. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: права и обязанности участников. Представители, тренеры, капитаны команд. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнований. Вызов участников на площадку. Определение командных результатов соревнований. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении техники.

### **3.2.4. Предметная область «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня.**

<b>Практические занятия в рамках предметной области и учебной дисциплины</b>	<b>Краткое содержание изучаемого материала Программы</b>
<b>Формирование социально значимых качеств личности;</b>	Соревнования – лучшее средство обмена опытом для спортсменов и тренеров. Возможность наблюдать за действиями учащихся в условиях максимального напряжения. Проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях.

	<p>Прирост знаний, умений и навыков. На первом году обучения во второй половине года проводятся соревнования внутри группы. В конце учебного года соревнования проводятся между группами. На соревнованиях подводятся итоги тренировочной работы на первом году обучения; учащиеся подводятся к квалификационным соревнованиям; практически усваиваются правила соревнований. После соревнований определяются задачи на дальнейший период работы. К соревнованиям допускаются учащиеся, которые систематически посещают учебно-тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское освидетельствование и хорошо успевают в школе.</p> <p>Воспитательное значение соревнований. На первом этапе и последующих, объемы соревновательных нагрузок по Программе, определяются в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол.</p>
<p><b>Получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);</b></p>	<p>Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена</p>
<p><b>Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</li> <li>- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</li> <li>- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.</li> <li>- Показание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.</li> </ul>
<p><b>Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</li> <li>- представление об измерении уровня развития основных физических качеств;</li> <li>- измерение индивидуальных показателей физического</li> </ul>

	<p>развития, развитие основных физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;</li> <li>- организация и проведение со сверстниками игры в волейбол и соревнований,</li> <li>- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий;</li> <li>- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения игры в волейбол и соревнований;</li> <li>- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;</li> <li>- выполнение технических действий в волейболе, применение их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий анализировать и находить ошибки, эффективно их исправляя.</li> </ul>
<p><b>Приобретение навыков проектной и творческой деятельности.</b></p>	<p><b>Проблемно-реферативные</b> - творческие работы, написанные на основе нескольких литературных источников, предполагающие сопоставление данных разных источников и на основе этого собственную трактовку поставленной проблемы.</p> <p><b>Исследовательские</b> — творческие работы, выполненные с помощью корректной с научной точки зрения методики, имеющие полученный с помощью этой методики собственный экспериментальный материал, на основании которого делается анализ и выводы о характере исследуемого явления.</p>

### 3.2.5. Предметная область «вид спорта» для базового уровня.

Практические занятия в рамках предметной области и учебной дисциплины	Краткое содержание изучаемого материала Программы
<p>развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;</p>	<p>Характеристика физических качеств волейболистов и методика их развития. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития игровой ловкости, упражнения для развития специальной выносливости. Сенситивные периоды для развития физических качеств.</p>
<p>овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;</p>	<p>Техника игрока либеро. Техника игры нападающего. Техника удара, передачи, приема мяча. При разучивании нового технического действия часто применяется расчленено-конструктивный метод</p>
<p>освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;</p>	<p>Упражнение со скакалкой, упражнение с гимнастической палкой, упражнение с набивным мячом, метание и ловля тяжелых</p>

	снарядов, подтягивание на перекладине, удары по мячу, махи ногами вперед, назад, бег вверх, вниз по ступенькам ,выпрыгивания с различных исходных положений, встречные эстафеты.
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок;	Медико-биологическое обеспечение подготовки волейболистов. Возрастные особенности. Учёт сенситивных периодов при построении тренировочного занятия. Молекулярно-генетическая и наследственная характеристика волейболистов.
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;	Требования к спортивному залу для занятий по волейболу и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие стен, пола. Душевые и раздевалки. Восстановительный центр – массажный кабинет, врачебный кабинет, сауна (для восстановления формы спортсменов и стонки веса перед соревнованиям). Оборудование и инвентарь спортивного зала для занятий волейболом: волейбольный мяч, медицинские весы, скакалка. Штанги тренировочные, гири, гантели, эспандеры, медицинболлы, стойки, комплект силовых тренажеров, гимнастические брусья, кольца, перекладина, канат, маты, козел, информационное табло, специальные скамейки для вспомогательных упражнений, помосты, шкафы или стеллажи для хранения спортивного инвентаря. Вспомогательные тренажёры. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра ремонта и хранения спортивного инвентаря.
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;	Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях, Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землёй, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приёмы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных	Участие учащихся в соревнованиях, спортивно-оздоровительных и спортивно-

мероприятиях;	массовых мероприятиях
знание основ судейства по избранному виду спорта.	Правила игры в волейбол. Роль судей на волейбольной площадке и судейском столике. Жестикуляция судей. Волейбольный этикет. Правила поведения с судьями. Судейская практика .Участие в судействе в качестве второго судьи, линейного и помощника секретаря.

### 3.2.6. Предметная область «вид спорта» для углубленного уровня.

<b>Практические занятия в рамках предметной области и учебной дисциплины</b>	<b>Краткое содержание изучаемого материала Программы</b>
обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;	Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Техника владения мячом. Количественные и качественные показатели технико-тактической деятельности. Групповые технико-тактические действия
освоение комплексов специальных физических упражнений;	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска, упражнения для развития игровой ловкости, упражнения для развития специальной выносливости
повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;	Упражнения в условиях силового сопротивления с соперником, а также на фоне прогрессирующего утомления. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и спец. циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Для воспитания спец. выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.
знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;	Знание критериев нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на углубленный уровень спортивной подготовки по виду спорта волейбол. Знания к требованиям спортивной экипировке волейболиста.
формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;	Психологическая подготовка. Формирование устойчивого интереса к волейболу. Формирование лидера. Основы воспитания волейболиста
знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;	Судейская практика. Участие в судействе в качестве второго судьи, линейного и помощника секретаря. Обучение волейбольным правилам игры. Волейбольный этикет. Оказание помощи преподавателю в организации и проведении

	соревнований.
опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.	Характеристика соревновательной деятельности волейболистов. Моделирование соревновательной деятельности. Планирование физкультурно-спортивных мероприятий. Методика формирования состава волейбольной команды

### 3.2.7. Предметная область «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровня.

Практические занятия в рамках предметной области и учебной дисциплины	Краткое содержание изучаемого материала Программы
Гимнастика	Упражнения на снарядах, ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах. Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад.
Легкая атлетика	Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке. Метания (теннисного мяча, гранаты весом 300, 500, 700 грамм) с места с шага и со скачка. Беговые упражнения: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км., с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш-броски до 6 км. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.
Акробатика	Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.); кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.
Ручной мяч	Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота

	одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.
<b>Подвижные игры</b>	
<b>По преобладающему виду действий и движений</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• подвижные игры с ходьбой и бегом;</li> <li>• подвижные игры с прыжками;</li> <li>• подвижные игры с метанием;</li> <li>• подвижные игры с лазаньем, ползанием, перелезанием;</li> <li>• подвижные игры с ловлей, передачей, перекатыванием мяча;</li> <li>• подвижные игры с различными предметами;</li> </ul>
<b>По преимущественной направленности развития физических способностей</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие скоростных способностей;</li> <li>• развитие скоростно-силовых способностей;</li> <li>• развитие силовых способностей;</li> <li>• развитие координационных способностей;</li> </ul>
<b>По степени интенсивности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• подвижные игры малой психофизической нагрузки;</li> <li>• подвижные игры умеренной психофизической нагрузки;</li> <li>• подвижные игры тонизирующей психофизической нагрузки;</li> <li>• подвижные игры тренирующей психофизической нагрузки.</li> </ul>

### 3.2.8. Предметная область «судейская подготовка» для углубленного уровня.

<b>Практические занятия в рамках предметной области и учебной дисциплины</b>	<b>Краткое содержание изучаемого материала Программы</b>
<b>Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;</b>	Навыки работы инструктора осваиваются на углубленном уровне сложности Программы. Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных, программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.
<b>Знание этики поведения спортивных судей;</b>	Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

<p><b>Освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.</b></p>	<p>На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.</p> <p>Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам группы совершенствования спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.</p> <p>Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.</p>
---	--

### 3.3. Рабочие программы по предметным областям

#### I. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

- 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта (приложение 1)
- 1.2. Общая физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка (приложение 2)
- 1.3. Вид спорта (волейбол) (приложение 3)
- 1.4. Основы профессионального самоопределения (приложение 4)

#### II. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

- 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры (приложение 5)
- 2.2. Судейская подготовка (приложение 6)
- 2.3. Специальные навыки (приложение 7)

### 3.4 Объемы учебных нагрузок

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы			
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности
	1 - 2 годы обучения	3 - 4 годы обучения	5 - 6 годы обучения	
Количество часов в неделю	4 - 6	6 - 8	8 - 10	10 - 12
Количество занятий в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 5	4 - 5
Общее количество часов в год	168 - 252	252 - 416	416 - 420	420 - 504
Общее количество занятий в год	126 - 168	126 - 168	168 - 210	168 - 210

### 3.5 Методические материалы

Методические рекомендации по организации и проведению тренировочного занятия. Основной организационной формой спортивной тренировки является тренировочное занятие. Его содержание (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировки. Продолжительность занятий зависит от этапа подготовки. Продолжительность занятия составляет – 45 мин, 2\*45 минут. и 3\*45 минут. Тренировочное занятие строится по одной схеме и состоит из четырех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Вводная часть продолжается около 3 минут. Основная задача – сформировать мотивацию спортсменов на предстоящую работу. Тренер знакомит спортсменов с задачами предстоящей тренировки. Содержание вводной части включает построение, приветствие, постановку задач, объявления. Подготовительная часть (разминка) продолжается от 10-15 минут в тренировке новичков до 30-35 минут в тренировке подготовленных спортсменов. Эта часть тренировочного занятия направлена на функциональное вработывание организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждению травматизма. В подготовительную часть специализированной тренировки включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия (подготовительные упражнения). Содержание специальной части разминки составляют малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения. Значительную роль разминка играет в решении задач психологической подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное возбуждение или при необходимости вызывает возбуждение. Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желание тренироваться, а также разогрев организма до легкого потоотделения. Основная часть продолжается от 30 минут. В ней решается от одной до трех задач. В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей:

1. Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии.

2. Когда в занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость.

3. Пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением. Заключительная часть длится 3-5 минут. Она предназначена для постепенного снижения нагрузки, что приводит к восстановлению. Основным средством заключительной части является медленный бег с переходом на ходьбу.

Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки

является формирование таких умений и навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсменам с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечивать прогресс технического мастерства в процессе занятий волейболом. Основными средствами технической подготовки являются специально - подготовительные и соревновательные упражнения. Техническая подготовка спортсмена органически сливается с его специальной физической подготовкой. Главными адаптирующими факторами при этом являются объём и интенсивность специфических тренировочных нагрузок, приближенных к соревновательным, а в некоторых фрагментах и превышающих их. Устойчивость спортивной технике обеспечивается путем взаимодействия технической и специальной психической подготовки. С началом стабилизации двигательного навыка необходимо исключить приёмы, облегчающие выполнение упражнений и вводить отдельные трудности, усложняющие задачи управления движениями (усложнять пространственные и временные условия, ограничивать зрительный самоконтроль, использовать сопротивление и отягощения).

С приближением соревнований нужно моделировать в тренировке соревновательные ситуации, отличающиеся высокой психической и физической напряжённостью, используя при этом методы контроля и коррекции возникающих ошибок, а также методы специальной психической подготовки, мобилизующие спортсмена на преодоление трудностей. Последовательность изучения игровых приемов волейбола:

1. Терминологически правильно назвать прием
2. Показать прием на плакатах, слайдах с комментариями о его роли в игре
3. Объяснить технику выполнения приема с одновременной демонстрацией его (положение тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения)
4. Практическое выполнение приема – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.
5. Упражнения с мячом (индивидуальная работа, с партнером)
6. Упражнения на тренажерах без мячей, с мячами
7. По мере усвоения двигательных действий, условия выполнения упражнений усложняются
8. Выполнение технического приема в игровых условиях. Комплексы упражнений Действия без мяча. - стартовая стойка (ИП) – основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым) спиной вперед; двойной шаг вперед, остановка шагом. Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений. Действия с мячом Передача мяча: - передача мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещений; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2; 5-3-4; 1-3-2, передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и после перемещения, на точность с собственного набрасывания; отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и

в прыжке, после перемещений. Подача мяча - подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача в стену – расстояние – 3-6 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 3-6 м, из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки. - нападающие удары. Ритм разбега в 1,2,3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке. Удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передач. Техника защиты Действия без мяча. Стойки и перемещения: – то же, что и в нападении, внимание низким стойкам; – сочетание способов перемещений с остановками; – скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; – сочетание перемещений с перекатами на бедро и спину. Действия с мячом Прием мяча: – прием мяча сверху двумя руками; – прием мяча, отскочившего от стены после броска; – прием мяча, направленного броском через сетку; – прием мяча снизу двумя руками с набрасывания мяча партнером, с отскоком от стены (1-2 м), сначала на месте, затем после перемещения; – жонглирование, стоя на месте и в движении; – прием подачи и первая передача в зону нападения; – прием мяча сверху и снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину; Блокирование – создать представление о правильной технике блокирования, наблюдение за нападающим, правильным выбором места и своевременным выносом рук; – одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование на месте с использованием «ласт» и гимнастической скамейки. – блокирование, стоя на гимнастической скамейке, удара выполняемого партнером по подброшенному мячу. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка - это умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учётом особенностей волейбола, своих индивидуальных способностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий. Тактическая подготовка включает в себя: – изучение общих положений тактики волейбола, приёмов судейства, тактического опыта сильнейших спортсменов; – моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими действиями; – освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях. Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений - это так называемые тактические упражнения. От других тренировочных упражнений их отличает: – установка при выполнении данных упражнений ориентирована на решение тактических задач; в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приёмы и ситуации соревновательной борьбы; – в некоторых случаях моделируются внешние условия соревнований. В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются: – в облегчённых условиях; – в усложнённых условиях; – в условиях, максимально приближенных к соревновательным. Тактическая подготовка включает в себя следующие разделы: Тактика нападения и защиты;

Индивидуальные действия в нападении и защите; Действия без мяча; Выбор места: – выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи); – для выполнения подачи; – для выполнения нападающего удара (из зон 4,2). Действия с мячом – выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке и в прыжке), снизу стоя боком и спиной к сетке; – вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной; – чередование способов подач; – подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча. Групповые действия Взаимодействие игроков передней линии – игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой и второй передаче) Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче) – игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны) – игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и несложных подач) Командные действия Система игры со второй передачи игроком передней линии: – прием подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2,4 (чередование); – вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной; – прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3. Тактика защиты Индивидуальные действия. Выбор места. – при приеме мяча после подачи; – при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи; – определение места и времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. Действия с мячом – выбор способа приема от подачи (сверху и снизу); – выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником. Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии при приеме подач и передач. – игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; – игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; – игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; – игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подач и обманных передач; – игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Командные действия. Прием подачи. – расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; – расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед», «углом назад». Тактическая подготовка Тактика нападения (индивидуальные действия) – выбор места и способы второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнеров; – нападающий удар после различных вторых передач по высоте, расстоянию и скорости; – чередование способов нападающих ударов – направления удара, ударов на силу и точность; – нападающий удар по блоку, через слабого блокирующего; – имитация нападающего удара и обман одной рукой («скидка») в ближайшие и дальние зоны, вправо и влево от направления разбега. Тактика нападения (групповые действия) – взаимодействие игроков передней линии в организации атакующих действий через выходящего связующего; – взаимодействие игроков задней линии (зон 1, 6, 5) между собой при второй передаче, выходящего связующего и при выполнении второй передачи на

удар с задней линии; – взаимодействие игроков передней и задней линии. Игроков зон 6, 5, 1 с игроками зон 4, 3, 2 при выполнении второй передачи на передней линии и первой передачи с задней линии. Игроков зон 1, 6, 5 выходящих к сетке с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче (передачи различны по направлению, высоте и скорости выполнения). Тактика нападения (командные действия) – взаимодействие игроков в атаке зон 4, 3, 2, 5, 6 для организации нападающих действий через выходящего игрока с задней линии; – взаимодействие игроков в атаке через связующего игрока, выходящего с задней линии, для нападения первым темпом (зона 3) и «пайп» (зона 6); – прием подачи, нападающего удара в доигровке – первая передача игрока задней линии, выходящему к сетке (связующему), вторая передача для нападающего удара из зон, указанных выше. Тактика защиты (индивидуальные действия) – выбор места и способы приема мяча от нападающих действий противника и приема мяча на страховке блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи. Своевременность перемещения в зону удара и постановка рук при блокировании. Тактика защиты (групповые действия) – взаимодействие игроков передней линии, зон 3 и 2; 4 и 3, зон 2, 3, 4 при блокировании. Взаимодействие игроков, не участвующих в блокировании с блокирующими в рамках системы «углом вперед» и «углом назад», при условии специализации игроков в зонах. Тактика защиты (командные действия) – взаимодействие игроков задней линии зон 6, 1, 5 между собой при приеме нападающего удара и на страховке при системе игры «углом вперед» и «углом назад». Интегральная подготовка – Чередование различных упражнений на быстроту (между собой). – Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводными упражнениями) – Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных способностей в единстве; – Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях; – Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий; – Подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи; – Учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала. – Контрольные игры – активно используются как компонент тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям.

### **3.6. Методы выявления и отбора одаренных детей**

#### ***1. Методика оценки показателей здоровья***

Состояние здоровья определяет врач по данным диспансерного обследования или осмотра. Оценка состояния здоровья имеет следующие виды обобщенного заключения:

- здоров;
- практически здоров (при отклонениях в состоянии здоровья, которые хорошо компенсированы и не ограничивают занятия спортом);
- занятия спортом противопоказаны (при наличии заболеваний органов кровообращения и дыхания, пищеварения и мочевыделительной системы, наличии психических и эндокринных расстройств и др.).

При выдаче заключения о состоянии здоровья ориентируются на существующий перечень врачебно-медицинских показаний и противопоказаний для занятий спортом.

## ***2. Методика оценки физического развития***

Показатели физического развития определяют по общепринятой методике их измерения. На начальном этапе отбора используют ограниченное количество признаков, не требующих специального инструментария и большого опыта измерений. Комплекс информативных признаков определяется спецификой вида спорта. Измерение основных показателей физического развития проводят следующим образом.

***Длина тела, см***. Определяют по расстоянию от верхушечной точки до пола. Испытуемый стоит правым боком к экспериментатору на ровной горизонтальной поверхности, сомкнув стопы и вытянув руки вдоль туловища. Антропометр не должен отклоняться от вертикальной линии.

***Масса тела в кг***. Вес тела определяют с точностью до десятых долей с помощью выверенных медицинских весов рычажной системы. Обследуемый должен быть без верхней одежды и обуви. Окружность грудной клетки, см. Фиксируется в состоянии покоя. При наложении сантиметровой ленты сзади на нижние углы лопаток спереди - по нижнему краю сосковой линии у мужчин и верхнему краю грудных желез у женщин.

***Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), см<sup>3</sup>*** измеряют воздушным или водяным спирометрами. Испытуемый предварительно делает 2-3 глубоких вдоха и выдоха, затем глубокий вдох до отказа и плавно производит полный выдох в трубку спирометра. Лучший из двух попыток, результат записывают с точностью до 50 см. куб. Длина тела с вытянутыми вверх руками и размах рук, см. Стоя спиной к стене, испытуемый вытягивает обе руки вверх. Измеряют расстояние от пола до самой верхней точки пальцев обеих рук.

***Размах рук*** определяют по расстоянию между крайними точками вытянутых в стороны рук.

***Длина стопы, см***. Определяют расстояние между наиболее выступающей сзади и самой отдаленной точками на конце первого или второго пальца. Измерение проводят штанговым (скользящим) циркулем или сантиметровой лентой. Ленту прикрепляют к полу, у нулевой отметки ставят вертикальный упор, к которому приставляется пятка правой стопы измеряемого. Оцениваемый показатель представляет собой отношение длины стопы к длине тела и выражается в *процентах*.

***Сила мышц*** - сгибателей кисти рук, кг. Измеряют с помощью выверенного ручного динамометра (для 6-9-летних с делением до 30 кг. в положении стоя,

прямая рука на уровне плеча без вспомогательных движений. Регистрируют лучший результат сильнейшей кисти из 2 попыток каждой рукой.

### ***Методика тестирования показателей физической подготовленности***

Программа тестирования физической подготовленности.

**Бег 30 м.** Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий ( «стойка волейболиста»).

**Челночный бег 6мх5.** На расстоянии 6 м. ставятся две фишки-стартовая и контрольная. По звуковому сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м, пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Испытуемый должен коснуться линии руками.

**Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.** Для этой цели применяется приспособление конструкции В. М. Абалакова «косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться приземляться за пределами квадрата 50х 50см. Число попыток –три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне). При прыжке с места- со взмахом рук) Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.** Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди. Держа мяч двумя руками внизу перед собой. Три попытки. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед

## **3.7 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

### 3.7.1. Общие требования безопасности:

В качестве тренера-преподавателя для занятий с учащимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры и психиатрическое медицинское освидетельствование.

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 9 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из

важнейших задач тренера-преподавателя. Учащиеся проходят инструктаж по правилам безопасности на каждом тренировочном занятии при построении и отметки учащихся в журнале учета групповых занятий.

Тренер-преподаватель и учащиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Зал для занятий волейболом, должен быть оснащен приточно-вытяжной вентиляцией. Для занятий волейболом учащиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму одежды.

О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения. В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать первую помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

Учащиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них налагается дисциплинарное взыскание.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности при проведении тренировочных занятий является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная)

Для достижения поставленных целей и задач перед занимающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с данной программой;

- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;

- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать учащихся;

- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;

- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);

- перед занятием выяснить самочувствие учащихся;

- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

### 3.7.2. Требования безопасности перед началом занятий:

- зал открывается за 5 минут до начала тренировочных занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-

преподавателя. Запрещается тренеру-преподавателю оставлять учащихся без присмотра;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта, в частности на инвентарь;

- освещение зала 300-500 лк, температура – не менее 20С<sup>0</sup>, влажность – 40-60%;

- все учащиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, сменную обувь).

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья учащихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий).

### 3.7.3. Требования безопасности во время занятий:

- занятия избранным видом спорта в зале начинаются и проходят согласно расписанию;

- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся;

- тренировочное занятие должно обязательно начинаться с небольшой разминки;

- во время тренировки по команде тренера-преподавателя, учащиеся немедленно прекращают игру.

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью учащихся, их уважительным отношением друг к другу;

- особое внимание на занятиях избранным видом спорта, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения;

- на занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.);

- выход учащихся из зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

### 3.7.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа учащихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию учащихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

#### 3.7.5. Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход учащихся из зала;

- проветрить спортивный зал;

- по окончании занятий волейболом принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

- отключить электроприборы;

- выключить свет.

#### 3.7.6. Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю:

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировке и материально технического обеспечения, включает в себя:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- раздевалки и душевые;

- медицинский кабинет;

- спортивное оборудование, инвентарь и экипировка с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

### **3.8 Рекомендации по участию в соревнованиях**

Содержание и структура тренировочного процесса определяются во многом содержанием и структурой соревновательной деятельности команды, игровыми действиями спортсменов и условиями их выполнения. Волейбол отличаются большим разнообразием соревновательных (техничко-тактических) действий, многократным их выполнением в процессе одной встречи (игры) отдельными игроками и во взаимодействии с членами

команды. Все в целом составляет систему соревновательно-тренировочной деятельности, куда входят:

соревнования, содержание соревновательных действий

тренировка и ее составляющие - техническая, тактическая, физическая, психологическая, теоретическая и интегральная подготовки;

тренировочные занятия;

тренировочные задания;

арсенал упражнений: ору, подготовительные, подводящие, по технике, по тактике, интегральные;

учебных, контрольных и календарных игр.

Из арсенала упражнений формируются тренировочные задания, которые объединяются в тренировочные занятия, тренировочные занятия образуют микроциклы, микроциклы - мезоциклы, которые объединяются в макроциклы - годовой цикл тренировки и многолетние циклы подготовки. Таким образом, тренировочные задания являются важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса. Тренировочные задания (ТЗ) - это физическое упражнение или их комплекс, специально созданный для решения конкретных задач тренировочного процесса

#### **4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ и ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности спортсменов осуществляется одновременно с развитием его волевых качеств.

В процессе тренировочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Дается установка на тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям волейболом, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Большое внимание в воспитательной работе необходимо уделять формированию понятия «спортивная честь», воспитывать смелость и выдержку, настойчивость и решительность.

Центральной фигурой во всей воспитательной системе является тренер-преподаватель. Воспитательные функции тренера-преподавателя не ограничиваются лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований, а повседневно сочетаются с

задачами общего воспитания.

Тренер постоянно ставит перед спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. При этом эффективность воспитательной работы зависит от вариативности средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательством того, для чего нужны тщательно подобранные сравнения и примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого учащегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена, которое может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива и соответствовать действительным заслугам юного спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. При занятиях спортом естественным является колебание работоспособности спортсмена, в эти моменты у него могут проявляться слабости и снижение активности. В таких случаях большое мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, а не наказание.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В спортивном коллективе проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Особое место в воспитательной работе занимает патриотическое воспитание учащихся. При проведении соревнований используются государственный флаг и гимн России, озвучиваются имена спортсменов, в честь которых проводятся соревнования. Итоги участия в соревнованиях учащиеся видят на информационном стенде школы, тем самым получая информацию о ведущих спортсменах. На итоговом мероприятии в конце спортивного года озвучиваются результаты спортивной работы, награждаются тренеры и учащиеся, достигшие высоких результатов и прославившие ДЮСШ и на соревнованиях различного уровня.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Оценка эффективности воспитательной работы осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных

материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

### Примерный план мероприятий воспитательной работы

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1	Проведение родительских собраний в группах	Воспитательная	Октябрь, март
2	Проведение бесед с учащимися групп по технике безопасности ( на тренировочных занятиях, на спортплощадках, в лесу, на воде, в походе и т.д)	Воспитательная, образовательная	Сентябрь, май
3	Проведение бесед о дисциплине, культуре речи, этике поведения воспитанников на тренировочных занятиях, в спортивном лагере и т.д	Воспитательная, познавательная	В течение года
4	Проведение бесед о гигиене, спортивной одежде, спортивной обуви занимающихся	Воспитательная, образовательная	В течение года
5	Проведение бесед о валеологической культуре учащихся (здоровом образе жизни о вредных привычках, склонностях)	Воспитательная, образовательная	Рабочий план-график
6	Беседа с учащимися «Самоконтроль на занятиях спортом»	Воспитательная, образовательная, познавательная	ноябрь
7	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня	Воспитательная, образовательная, познавательная	В течение учебного года
8	Проведение бесед и практических занятий с учащимися про привитию инструкторских и судейских навыков	Воспитательная, образовательная (развитие профессиональных качеств)	Рабочий план-график
9	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитательная (товарищество, коллективизм)	В течение года
10	Проверка успеваемости учащихся	Воспитательная (привитие чувства ответственности)	В течение учебного года
11	Организация встреч с ветеранами спорта, чемпионами Мира, Олимпийских игр, ведущими игроками сборных команд РФ	Познавательная, воспитательная (патриотизм, гражданственность, целеустремленность, духовная нравственность, сила воли и т.д)	В течение учебного года
12	Проведение велопробегов, посещение	Воспитательная	В условиях летнего

	музеев, выставок, просмотр кинофильмов	(нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	пришкольного лагеря
13	Проведение конкурсов, эстафет, внутришкольных спартакиад, традиционных соревнований	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	В течение учебного года
14	Привлечение игроков ДЮСШ в спортивные команды	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	В течение учебного года

### **Групповая и индивидуальная работа с учащимися:**

- **групповые теоретические занятия** в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в **рамках Программы**;

- **практические занятия** в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по утвержденному расписанию (тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях, физкультурные и спортивные мероприятия, судейская практика), просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинограмм, крупных спортивных соревнований и др.;

**Теоретические занятия.** На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся врачом. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний учащихся. На этапе спортивной специализации – вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных. Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

**Практические занятия.** На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности учащихся. Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу учащихся (**индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые**); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности учащихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же учащиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

**Педагогический контроль** проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный). Этапный контроль необходим для всех занимающихся.

*Этапный контроль.*

Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

- определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
- оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

*Текущий контроль.*

-Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

*Оперативный контроль.*

-Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

-Врачебный контроль за занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе и начальной подготовки осуществляется медсестрой спортивной школы.

-Медсестра спортивной школы осуществляет медицинский контроль за процессом и в период соревнований.

*Профилактические и оздоровительные мероприятия.*

-*Пассивный отдых.* Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

-*Активный отдых.* После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена.

### **План профессиональной ориентации учащихся**

Основным направлением деятельности **профессиональной ориентации учащихся** является: развитие интересов и способностей школьников, создание условий для самоактуализации учащихся младших классов и подростков в различных сферах деятельности, формирование потребности ребят в профессиональном самоопределении. Помочь подросткам сформулировать конкретные личностные задачи профессионального и личностного самоопределения, обеспечить психолого-педагогическое сопровождение выбора выпускников основной общей школы. Подготовить выпускников школы к адекватному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учетом способностей, состояния здоровья и потребностей на рынке труда.

**Цель:** Формирование готовности учащихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения учащихся

#### **Задачи:**

- оказывать профориентационную поддержку учащимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;
- расширить возможности социализации учащихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- совершенствовать организацию деятельности с родителями и учащимися по профориентационной работе;
- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города;

**Рекомендуемые педагогические технологии:**

- Идеи деятельностного подхода;
- Технология личностно-ориентированного подхода;
- Технология обучения в сотрудничестве;
- Технология проектной и исследовательской деятельности;
- Технология оценочной деятельности – «портфолио»
- Технология развития критического мышления;
- Технология обучения на примере конкретных ситуаций (кейс-технология).

### Примерный план мероприятий

№ п/п	Содержание	Сроки	Ответственный
<b>I. Информационно-аналитическая деятельность</b>			
1	Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников	Сентябрь	Зам. директора по УВР, тренеры-преподаватели
2	Проведение социологического опроса выпускников МБОУ ДО ДЮСШ г.Слюдянки	2 раза в год, сентябрь, март	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
3	Выявление учащихся на углубленном уровне сложности, не определившихся с выбором профессии	Март	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
4	Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями	Март- апрель	Администрация
<b>II. Организационно-методическая работа</b>			
1	Подготовка плана работы по профориентации на учебный год	Май-июнь	Администрация
2	Организация взаимодействия (в том числе и сетевое взаимодействие) ДЮСШ с заинтересованными организациями ФГБУ ПОО ГУ(К) ОР г.Иркутска, Иркутский филиал РГУФКСМиТ	Май	Инструктор-методист
3	Создание информационного стенда с информацией: -потребности рынка труда; -профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии); -справочники профильных учебных вузов (ССУЗы, ВУЗы); - методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников	В течение года	Зам. директора по УВР, инструктор-методист
4	Проведение для учащихся на углубленном уровне сложности дней профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя	В течение года	Тренеры-преподаватели
5	Обзор новинок методической литературы по профориентации, проведение выставки книг под условным названием «Профессия–	Регулярно	Инструктор-методист

	тренер»		
6	Обеспечение ОУ документацией и методическими материалами по профориентации	Регулярно	Инструктор-методист
7	Вовлечение учащихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы отделения	Октябрь	Тренеры-преподаватели
8	Разработка опросных листов для проведения анкетных опросов детей и их родителей	Октябрь	Инструктор-методист
<b>III. Работа с педагогическими кадрами</b>			
1	Разработка рекомендаций тренерам-преподавателям по планированию профориентационной работы с учащимися на различных этапах обучения	Апрель	Заместитель директора по УВР
2	Предусмотреть в планах работы рассмотрение вопросов методики профориентационной работы, обмен опытом ее проведения.	В течение года	Заместитель директора по УВР
3	Проведение совещаний при директоре ДЮСШ с условной темой «Состояние профориентационной работы с учащимися»	1 раз в квартал	Директор
4	«Круглые столы» тренеров-преподавателей по обмену опытом профориентационной работы	1 раз в четверть	Заместитель директора по УВР
<b>IV. Работа с родителями</b>			
1	Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики	По графику проведения	Тренеры-преподаватели
2	Индивидуальные консультации для родителей по вопросам профориентации	Постоянно	Тренеры-преподаватели
3	Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя	Ежегодно	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
4	Обобщение и пропаганда лучшего опыта воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии	1 раз в год	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
5	Организация для родителей встреч с выпускниками ДЮСШ, учащимися в профильных образовательных учреждениях или работающих в сфере образования	Март	Заместитель директора по УВР
<b>V. Работа с учащимися</b>			
1	Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика»	Согласно учебного плана	Тренеры-преподаватели
2	Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися учащимися	Регулярно	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
3	Организация посещения учащимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений	Регулярно	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели

4	Мониторинг профнамерений учащихся	Сентябрь, октябрь	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
5	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений	В течение года	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
6	Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью	Ежегодно февраль	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели

### **Научная, творческая, исследовательская деятельность юных спортсменов как средство их интеллектуальной и спортивной самореализации**

В концепции Федеральных Государственных Требованиях подчеркивается мысль о том, что учащиеся «должны научиться самостоятельно, ставить цели и определять пути их достижения, использовать приобретённый в школе опыт деятельности в реальной жизни, за рамками образовательного процесса в области физической культуры и спорта». Соответственно, формирование исследовательских умений учащихся, организация исследовательского обучения в учреждениях образования является одной из самых актуальных проблем сегодня. Предполагается формирование умения учащихся самих получать ответы на поставленные вопросы. Выпускник должен уметь самостоятельно мыслить, видеть и творчески решать возникающие проблемы. Решением создавшейся ситуации, может быть активное включение в образовательный процесс исследовательской деятельности учащихся с учетом их индивидуальных способностей и потребностей.

**Целью** является развитие исследовательских способностей юных спортсменов с учётом индивидуальных особенностей и потребностей в условиях ФГТ.

**Исследовательская деятельность учащихся** – образовательная технология, которая использует в качестве главного средства учебное исследование. Исследовательская деятельность предполагает выполнение учащимися учебных исследовательских задач с заранее известным решением, направленных на создание представлений об объекте или явлении окружающего мира, под руководством – руководителя исследовательской работы.

**Исследовательский проект учащегося** – проект по выполнению им исследовательской работы, который разрабатывается совместно с руководителем в соответствии с этапами организации исследовательской деятельности учащихся. При проектировании исследовательской деятельности в качестве основы берется модель и методология исследования, разработанная и принятая в физкультурно-спортивной сфере науки. При этом развитие исследовательской деятельности учащихся формируется с учетом специфики физкультурно-спортивного исследования. Главной целью исследовательского проекта учащегося является получение представлений о том или ином явлении.

Учащиеся выполняют следующие этапы работы:

- изучение литературы по теме исследования;
- анализ научной информации;
- планирование исследования;
- проведения исследования;
- оформление и защита результатов исследования.

Исследовательская деятельность позволяет развивать у юных спортсменов умения и навыки для освоения информации, ориентации в нем, анализа и систематизации материала.

**Метод проектов** - способ эффективного выстраивания какого-либо типа деятельности. Он позволяет спланировать исследование так, чтобы достичь результата оптимальным способом. В этом смысле любая сознательная деятельность является проектом, т.к. предполагает достижение этого результата и работу по организации и планированию движения к нему.

**Проблемно-реферативные** - творческие работы, написанные на основе нескольких литературных источников, предполагающие сопоставление данных разных источников и на основе этого собственную трактовку поставленной проблемы.

**Исследовательские** — творческие работы, выполненные с помощью корректной с научной точки зрения методики, имеющие полученный с помощью этой методики собственный экспериментальный материал, на основании которого делается анализ и выводы о характере исследуемого явления.

С точки зрения теории и практики образования в области физической культуры и спорта научные исследования представляют наибольший интерес. Если в науке главной целью является производство новых знаний, то в образовании цель исследовательской деятельности в приобретении учащимися навыка исследования как универсального способа освоения действительности, развития способности к исследовательскому типу мышления, активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе на основе приобретения новых знаний. Исследовательская деятельность создаёт среду для расширения возможностей самореализации юных спортсменов, развития коммуникативных качеств, развития познавательных потребностей и способностей, креативности. Дает возможности использовать различные источники знаний, обучает приемам публичного выступления, позволяет активно использовать информационные технологии, способствует более ранней профилизации, развивает исследовательские умения, творческий потенциал юных спортсменов.

## 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся на всех этапах является обязательным разделом Программы. Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и

соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности уровни сложности. Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация учащихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий учащимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости: сдача контрольных нормативов, в соответствии со стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Промежуточная аттестация для перевода на углубленный уровень сложности. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на углубленный уровень сложности учащихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

Освоение предпрофессиональной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП устанавливаются в соответствии со стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта.

**Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.  
Нормативы физической подготовленности для зачисления в группы  
Развиваемое физическое качество**

Этап обучения	Год обучения	Быстрота				Сила		Скоростно-силовые качества				Техническое мастерство	
		Бег на 30м		Челночный бег 5*6		Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя		Прыжок в длину с места		Прыжок вверх с места со взмахом руками		Обязательная техническая программа	
		Юноши (не более, сек)	Девушки (не более, сек)	Юноши (не более, сек)	Девушки (не более, сек)	Юноши (не менее, м)	Девушки (не менее, м)	Юноши (не менее, см)	Девушки (не менее, см)	Юноши (не более, см)	Девушки (не более, см)	Юноши	Девушки
Базовый	1	5,1	5,7	11,0	11,5	12,5	12,0	210	190	54	46	-	
	2	5,1	5,7	11,0	11,5	13,5	12,0	212	192	54	46		
	3	5,1	5,7	11,0	11,4	14,0	12,1	213	194	55	47		
	4	5,1	5,7	11,0	11,4	14,5	12,2	214	196	55	47		
	5	5,1	5,6	11,0	11,3	15,0	12,3	216	198	55	47		
	6	5,1	5,6	11,0	11,3	15,5	12,4	218	199	56	48		
Углубленный	1	5,0	5,5	10,9	11,2	16,0	12,5	220	200	56	48	+	+
	2	4,9	5,3	10,8	11,0	18,0	14,0	230	205	60	50		

## **Методические рекомендации по организации промежуточной и итоговой аттестации**

### ***Промежуточная аттестация осуществляется в форме - зачета.***

По завершению изучения предметных областей в соответствии с базовым уровнем сложности учащиеся, выполнившие все требования изучаемого раздела, обнаруживших всестороннее, систематическое и глубокое знание материала предметных областей, успешно выполнивших тестовые задания и ответивших на вопросы, предусмотренные для зачета, заслуживает оценки «зачтено».

### ***Форма итоговой аттестации - экзамен.***

Итоговая аттестация учащихся производится суммированием баллов, набранных им по итогам выполнения тестовых заданий на экзамене по следующим направлениям:

### **Требования к результатам освоения Программы**

#### **1. Теория и методика физической культуры и спорта**

##### **Знать:**

- историю развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта);
- федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- уголовную, административную и дисциплинарную ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- режим дня, способы закаливания организма, основы здорового образа жизни;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
- основы спортивного питания;
- требования, предъявляемые к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- основы гигиены;

- способы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;

**Уметь:**

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

**2. Общая и специальная физическая подготовка**

**Знать:**

- Правила самостоятельного освоения физических упражнений.  
- Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

**Уметь:**

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;  
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;  
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;  
- повышать уровень своей физической подготовленности;  
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;  
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;  
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.  
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;  
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

**Владеть:**

- Средствами и методами развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях, гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;  
- Средствами и методами укрепления здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей

организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

### **3. Избранный вид спорта**

#### **Владеть:**

- основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплины вида спорта (при наличии);
- приобрести соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоить необходимый уровень специальных физических (двигательных) и психофизиологических качеств;
- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочные и соревновательные нагрузки;
- повысить уровень специальной физической и функциональной подготовленности;
- выполнить требования, нормы и условия для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

#### **Уметь:**

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- повышать уровень функциональной подготовленности;
- адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- сохранять собственную физическую форму;
- преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- концентрировать внимание в ходе поединка.

#### **Владеть:**

- знаниями и навыками в области технико-тактической и психологической подготовки;
- основами технических и тактических действий по избранному виду спорта;

- необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- различными алгоритмами технико-тактических действий.

**Приобрести навык:**

- анализа спортивного мастерства соперников.

**4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:**

**Знать:**

- Игры, их условия и правила, использовать их в свободное время;

**Уметь:**

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

**5. В области технико-тактической и психологической**

**подготовки**

**Знать:**

- основы технических и тактических действий по избранному виду спорта;

**Владеть:**

- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

**Уметь:**

- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

**Приобрести навык**

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы;**

**Образец тестовых заданий для теоретической подготовки**

Задания. Выберите все правильные ответы

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется

- а) физической культурой
- б) физической подготовкой
- в) **физическим воспитанием**
- г) физическим образованием

2. Результат физической подготовки

- а) физическое развитие индивидуума
- б) физическое воспитание
- в) **физическая подготовленность**
- г) физическое совершенство

3. Под двигательными способностями следует понимать

а) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности)

б) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания

в) **способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно)**

г) способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений

4. Основная форма организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе

а) **урок физической культуры**

б) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня

в) массовые спортивные и туристические мероприятия

г) тренировочные занятия в спортивной секции

5. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды

а) втягивающий, базовый, восстановительный

б) **подготовительный, соревновательный, переходный**

в) тренировочный и соревновательный

г) осенний, зимний, весенний, летний

6. Конечная цель спорта

а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности

- б) совершенствование двигательных умений и навыков учащихся
- в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей**
- г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями учащихся

7. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию

- а) активной и пассивной гибкости
- б) максимальной частоты движений
- в) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости**
- г) простой и сложной двигательной реакции

8. Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в

- а) в два этапа
- б) три этапа
- в) четыре этапа**
- г) пять-семь этапов

9. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения

- а) анаэробного характера
- б) аэробного характера**
- в) аэробно-анаэробного характера
- г) аэробного, анаэробного и аэробно-анаэробного характера

10. Хороший тренирующий эффект в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы при ЧСС

- а) 90-100 уд/мин
- б) 110-125 уд/мин
- в) 130-150 уд/мин**
- г) 160-175 уд/мин

**Установите соответствие между основными понятиями теории физической культуры и их определениями:**

1. Физическое образование	а) Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний
2. Воспитание	б) Процесс воспитания физических

физических качеств	качеств и овладения жизненно важными движениями
3. Физическая подготовка	в) Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок
4. Физическое развитие	г) Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей
5. Физическое совершенство	д) Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни

**Установите соответствие между видом спорта и присущим ему специфическим координационным способностям**

1. Баскетбол	а) Способности к реакции, ориентированию, соединению и комбинированию
2. Единоборства	б) Способности к дифференцированию, ориентированию, равновесию, реакции, связи и перестроению
3. Художественная гимнастика	в) Способности к ритму, расслаблению мышц, ориентированию, равновесию, двигательному комбинированию, хореографическим способностям
4. Фигурное катание	г) Общая координационная подготовленность, способность к ритму, точность оценки параметров движения, хореографические способности, к равновесию, координационные способности в прыжках и беге

**Установите соответствие между физическими способностями и тестами для определения уровня развития данных способностей**

1. Координационные способности	а) Челночный бег 3*10 м
2. Гибкость	б) «Мостик»
3. Выносливость	в) Бег на тредбане
4. Скорость	г) Бег на 30, 50, 60, 100 м
5. Максимальная сила	д) Жим штанги лежа

**Примерный перечень оценочных средств учащихся**  
(промежуточная и итоговая аттестация)

Предметные области	Набранные баллы (%)			
	Меньше 60	61-75	76-91	92-100
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	хорошо	отлично
ОФП				
СФП				
Теория ФКиС				
Участие в соревнованиях (занятое место)				
Инструкторская и судейская практика				
Спортивный разряд				
Итого:	Незачтено	Зачтено		

Оценка степени освоения Программы учащимися и контрольные испытания (аттестация) учащихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточная аттестация при переходе с базового на углубленный уровень сложности;
- итоговая аттестация учащихся по Программе;

По окончании обучения учащемуся (выпускнику) выдается документ об окончании обучения по предпрофессиональной программе.

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Учебная и методическая литература:

1. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры / Серия «Книга для учителя». \_ Ростов н/ Д: «Феникс», 2003
2. Спортивные игры на уроках физкультуры /под общей редакцией О.Листова.
3. Физическая подготовка спортсмена . Владимир Михайлович Дьячков. Издательство «Физкультура и спорт».
4. Подвижные игры для детей: Пособие для учителя физкультуры.- М.: Школьная пресса.
5. Физическая культура.1-4 классы. Методические рекомендации для учителя.- М.:Балас, Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е., Цандыков В.Э 2012г.
6. Детские игры. Вып. 1. \_ М.: « Олимп» ЗАО « Премьера» 1999г.
7. Спортивная акробатика. Цейтин Михаил Ильич
8. Уроки физической гармонии. Тартаковский М.С.,М.: Мол. гвардия.
9. Еще раз о массаже. Белая Н.А. М.: «Знание».
- 10.Волейбол. Шаги к успеху: Пер с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон.- М.: ООО « Издательство АСТ»: «Издательство Астрель», 2004г
- 11.Волейбол. Поурочная программа для детско - юношеских спортивных школ олимпийского резерва (учебно- тренировочные группы). Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР.1983г. Главное управление научно-методической работы. Управление спортивных игр
- 12.Волейбол. Программа для спортивных школ. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР. Главное спортивно-методическое управление. Москва 1977г.
- 13.Волейбол в школе: Пособие для учителя. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. – М.: Просвещение,1982г.
- 14.Волейбол.- М.: Физкультура и спорт. 1983г. ( Азбука спорта). Фурманов А.Г., Болдырев
- 15.Волейбол. Сборник статей. В. Славицкая.- М.: С. Принт. Москва. 2000г.
- 16.Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. М.: Физкультура и спорт, 1986г. Романенко В.А., Максимович В.А.
- 17.Основы распознавания раннего спортивного таланта. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. – М.: Терра-Спорт, 2003г. Губа В.П.
- 18.Игра в волейбол начинается в школе.- Алма-Ат. -М.: Мектеп 1987г. Джаркишев З.А, Ильюшенко. Рецензент мастер спорта СССР, заслуженный тренер Казахской ССР Д.А. Махмутов
- 19.Моя профессия- игра. Книга тренера. Вячеслав Платонов. «Блиц».2007-СПб.: Издательство « Русско-Балтийский информационный центр

20. Настольная книга тренера. Наука побеждать/ Н.Г. Озолин - М.: Астрель: АСТ, 2006г ( Профессия-тренер)
21. Спортшкола в школе.- М.: Физкультура и спорт, 1985г. Каменцер М .Г. Рецензент Филимонов В.И.
22. Тренировка связующего игрока (методическое пособие) Беляев А.В. Всероссийская федерация волейбола. Москва 1977г.
23. Техника и тактика индивидуального блокирования в волейболе. Методическая разработка для тренеров клубных команд и ДЮСШ А.В. Беляев. Москва 2000г. Всероссийская федерация волейбола.
24. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физ. культ.-М.: Физкультура и спорт. 1987г. Рецензенты: доктор пед. наук, профессор А.Н. Макаров, доктор пед. наук, профессор А.А. Гужаловский.
25. Упражнения в парах - М.: Физкультура и спорт, 2005г. Глейберман А.Н.
26. Ю.Д.Железняк, В.В.Костюков, А.В.Чачин. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», Москва, 2016
27. С.Г.Араумов «Физическое воспитание в школе». Практические советы преподавателям. Ростов-на-Дону, Феникс, 2009
28. Н.К.Коробейников, А.А.Михеев, И.Г.Николенко «Физическое воспитание», Москва, Высшая школа, 1989

### **Интернет-ресурсы**

1. [www.volley.ru](http://www.volley.ru) – Сайт Всероссийской Федерации Волейбола