

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа Новооскольского района Белгородской области имени Александра Ефимовича Щербака»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ДЮСШ
спортивная школа
Новооскольского района
им. А. Е. Щербака»
С.В.Сушков
Приказ № 119-ОД от «29» августа 2019г.



Принята
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «29» августа 2019г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»
Срок реализации программы 8 лет

Разработчики программы:

тренер-преподаватель первой категории
Сорокина Алла Викторовна
тренер-преподаватель первой категории
Арефьев Сергей Викторович

Рецензенты программы:

тренер высшей категории МБУ «Спортивная школа г. Валуйки»
Короткова Елена Андреевна
тренер высшей категории МБУДО «ДЮСШ Корочанского района»
Бурлаков Юрий Михайлович

г. Новый Оскол, 2019г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	13
2.1 План учебного процесса. Базовый уровень сложности.....	14
2.2 План учебного процесса. Углубленный уровень сложности.....	15
2.3 Календарный учебный график.....	16
2.4 Расписание учебных занятий.....	16
3. Методическая часть.....	18
3.1 Методика и содержание работы по предметным областям.....	18
3.2 Рабочие программы по предметным областям.....	56
3.3 Объемы учебных нагрузок.....	56
3.4 Методические материалы.....	58
3.5 Методы выявления и отбора одаренных детей.....	63
3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.....	65
4. План воспитательной и профориентационной работы.....	68
5. Система контроля и зачётные требования.....	76
5.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.....	79
5.2 Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.....	82
5.3 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.....	82
6 Перечень информационного обеспечения.....	84
Приложение 1.....	85
Приложение 2.....	86

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Волейбол» (далее – Программа) по направленности физкультурно-спортивная разработана и утверждена МБУДО «ДЮСШ им. А.Е. Щербака» в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. N 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»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 года №680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», с изменениями и дополнениями, внесёнными приказом Минспорта РФ от 15 июля 2015 г. №741;

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Министерства спорта РФ № 187 от 07.03.19г «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 №731»;

- приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14

- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N1726-р);

- внутренними нормативными правовыми актами МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака» (устав, порядок приема и перевода).

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий в МБУДО «ДЮСШ им. А.Е. Щербака».

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в волейболе,
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей,
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в первую очередь в волейболе,
- подготовку одаренных детей в образовательные организации, реализующие профессиональные программы в области физической культуры и спорта,
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Актуальность программы обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей. В этой связи возникает проблема создания многолетнего учебно-тренировочного процесса, соответствующего Федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта волейбол с учетом традиционного обучения. Таким образом, была вызвана необходимость создания программы, которая соответствует современным технологиям спортивной подготовки в сочетании с традиционными формами обучения в волейболе и может непосредственно использоваться в учебно-тренировочном процессе МБУДО «ДЮСШ им. А.Е. Щербака».

Цели и задачи программы

Цель программы: создание условий для физического воспитания и физического развития детей и подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, профессиональная ориентация.

Задачи дополнительной общеобразовательной программы:

1. укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
2. формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональная ориентация;
3. получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
4. удовлетворение потребностей в двигательной активности;
5. подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации среднего и 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

6. культуры и спорта;

7. отбор одаренных детей и подростков, создание условий для их физического воспитания и физического развития.

Принципы реализации Программы

В основу программы заложены основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики:

Принцип комплексности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

Принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных волейболистов.

Характеристика вида спорта волейбол

Волейбол – 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, 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). Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

Это 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.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида: пляжный волейбол, мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол. В школьной практике непосредственно игра в волейбол часто заменяется пионерболом. Это объясняется тем, что пионербол не требует каких-либо специальных навыков.

Игра в волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений, и расслаблений мышц. Небольшой объем

статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции, жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности данная игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Отличительные особенности волейбола

Соревновательная деятельность в спортивных играх имеет много общего. И, тем не менее, каждая игра имеет существенные отличия, связанные с характером двигательной активности, способами взаимодействия с мячом, интенсивностью и продолжительностью нагрузок, а также с критериями оценки спортивного результата. Общим же признаком, находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряженность соревновательной борьбы, которая при равных силах соперников проявляется с особым драматизмом в кульминационные моменты спортивного противоборства.

Волейбол в этом отношении не составляет исключения. Вместе с тем он имеет свои особенности. Так, двигательная активность волейболистов, хотя и характеризуется высокой интенсивностью, почти полностью исключает высокоинтенсивные «беговые» нагрузки, характерные для футбола, баскетбола и хоккея. Перемещения здесь осуществляются преимущественно в квадрате игровой площадки 9х9 м и реже – за ее пределами. Сам характер перемещений волейболиста также своеобразен. Однако в течение 2-2,5 ч соревновательной борьбы паузы отдыха или пассивного ожидания в игре квалифицированных волейбольных команд почти полностью отсутствуют. При этом интенсивность двигательной активности значительно увеличилась в связи с использованием (по новым правилам) дополнительных мячей взамен улетевшего за пределы поля. Пятисекундные паузы до момента подачи не снижают физической и психической напряженности. Кроме того, в это время игроки обеих команд сосредоточивают все свое внимание на предстоящих технико-тактических действиях. В волейболе, как в любой командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Специфика организации обучения

Построение занятий по изучению приемов игры в волейбол подчинено общим методическим правилам. Упражнения в подготовительной части должны способствовать успешности овладения упражнениями в основной части. Общеразвивающие упражнения воздействуют на те группы мышц, на которые будет падать основная нагрузка при изучении приемов игры. Включаются подвижные игры, способствующие разносторонней физической подготовке обучающихся. Если мячей недостаточно, то обучающиеся, не

занятые в выполнении упражнений с мячами, выполняют другие упражнения: с набивным мячом, перемещения и др.

В упражнениях должны участвовать все обучающиеся в равной мере. Для этого фронтальный метод надо сочетать с разделением на группы, которые выполняют различные задания: одни — у сетки с волейбольным мячом, другие — упражнения с набивными мячами, с волейбольным у стены, с мячом на амортизаторах и т. п. Последовательно все группы выполняют все задания. Этот же принцип практикуется и во время двусторонней игры — чтобы все были в одинаковой мере заняты в уроке. Спортивные занятия по волейболу эффективно содействуют решению задач физического воспитания детей.

Каждому волейболисту определяется игровая функция, которую он может выполнять в команде. Особенно остро стоит вопрос о подготовке талантливых связующих (разыгрывающих). Волейболисты с таким амплуа — дефицит не только в командах высших разрядов, но и в сборных командах страны.

Хорошие результаты могут быть достигнуты лишь в том случае, если в команде постоянный состав. Если желающих заниматься волейболом очень много, проводится отбор. Для этого организуют контрольные испытания по физической подготовке, контрольные игры по волейболу (для более старших), подвижные игры, требующие быстроты ориентировки, рациональных ответных действий. Проводятся испытания для определения прыгучести (прыжок вверх с места), результатов в прыжке в длину с места, беге на 30 м («челночный» — 6X5 м), метании набивного мяча из-за головы двумя руками с места — сидя и в прыжке. Обучающиеся делают попытки выполнить основные технические приемы игры в волейбол — подачу, передачу, нападающий удар. Преимущество получают дети, показавшие лучшие результаты в большинстве испытаний. При одинаковых результатах на отделение зачисляются ребята с лучшими показателями роста.

Минимальный возраст для зачисления на обучение. В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены дети в возрасте 8-9 лет, при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта, и выполнившие нормативы общей физической подготовки. Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 1.

**Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления,
наполняемость групп, количество часов в неделю**

Уровни сложности	Этап обучения на разных уровнях сложности	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный состав количественный состав группы
Базовый уровень сложности	1 год обучения	6	3	8-9	14	25
	2 год обучения	6	3	9-10	14	25
	3 год обучения	6	3	10-11	12	20
	4 год обучения	8	3-4	11-12	12	20
	5 год обучения	8	3-4	12-13	10	16
	6 год обучения	10	4-5	13-14	10	16
Углубленный уровень сложности	1 год обучения	10	4-5	14-15	8	12
	2 год обучения	12	4-5	15-17	8	12
	3 год обучения*	12	5-6	17-18	6-8	10
	4 год обучения*	14	5-6	17-18	6-8	10

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня). Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 учебные недели.

Срок освоения Программы для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может быть увеличен на углубленном уровне до 2 лет (углубленный уровень 3-4 годы обучения).

Учащиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану. Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

Планируемые результаты освоения образовательной программы.

Ожидаемые результаты – овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по волейболу. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения волейбола.

В предметной области **«Теоретические основы физической культуры и спорта»** для **базового уровня:**

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области **«Общая физическая подготовка»** для **базового уровня:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде(группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «Вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

Для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышения уровня физической, психологической и функциональной

подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых

- результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области **«Различные виды спорта и подвижные игры»** для **базового и углубленного уровня**:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области **«Основы профессионального самоопределения»** для **углубленного уровня**:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде(группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной деятельности.

В предметной области **«Судейская подготовка»** для **углубленного уровня**:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области **базового и углубленного уровня "Развитие творческого мышления"**:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности,

связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области базового и углубленного уровня "Специальные навыки":

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области базового и углубленного уровня "Спортивное и специальное оборудование":

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать спортивное и специальное оборудование при занятиях волейболом;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года.

Последовательность обучения. Учебный план включает в себя уровни обучения: базовый уровень сложности (6 лет), углубленный уровень сложности (2 года).

План Учебного процесса базового уровня сложности представлен в таблице 2, углубленного уровня – в таблице 3.

Таблица 2

2.1 План учебного процесса. Базовый уровень сложности.

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки и (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения Базового уровня					
				Теоретическое	Практическое	Промежуточная	Итоговая	1-год	2-год	3-год	4-год	5-год	6-год
	Количество часов в неделю							6	6	6	8	8	10
	Общий объем часов	1848	144	188	1648	12	-	252	252	252	336	336	420
1	Обязательные предметные области	1294		188	1106			176	176	176	236	236	294
1.1	<i>Теоретические основы физической культуры и спорта</i>	188		188				26	26	26	34	34	42
1.2	<i>Общая физическая подготовка</i>	548			548			74	74	74	100	100	126
1.3	<i>Вид спорта</i>	558			558			76	76	76	102	102	126
2	Вариативные предметные области	542			542			74	74	74	98	98	124
2.1	<i>Различные виды спорта и подвижные игры</i>	276			276			38	38	38	50	50	62
2.2	<i>Развитие творческого мышления</i>	90			90			12	12	12	16	16	22
2.3	<i>Специальные навыки</i>	88			88			12	12	12	16	16	20
2.4	<i>Спортивное и специальное оборудование</i>	88			88			12	12	12	16	16	20
3	Теоретические занятия	188		188				26	26	26	34	34	42
4	Практические занятия	1648			1648			224	224	224	300	300	376
4.1	<i>Тренировочные мероприятия</i>	1382			1382			188	188	188	252	252	314
4.2	<i>Физкультурные и спортивные мероприятия</i>	88			88			12	12	12	16	16	20
4.3	<i>Иные виды практических занятий</i>	178			178			24	24	24	32	32	42
5	Самостоятельная работа	144						18	18	24	24	30	30
6	Аттестация	12				12	-	2	2	2	2	2	2
6.1	<i>Промежуточная аттестация</i>	12						2	2	2	2	2	2

2.2. План учебного процесса. Углубленный уровень сложности.

	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения Углубленного уровня	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-год	2-год
	Количество часов в неделю							10	12
	Общий объем часов	924	70	94	824	3	3	420	504
1	Обязательные предметные области	630		94	536			289	341
1.1	<i>Теоретические основы физической культуры и спорта</i>	94		94				42	52
1.2	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	140			140			64	76
1.3	<i>Основы профессионального самоопределения</i>	140			140			66	74
1.4	<i>Вид спорта</i>	256			256			117	139
2	Вариативные предметные области	288			288			128	160
2.1	<i>Судейская подготовка</i>	50			50			22	28
2.2	<i>Различные виды спорта и подвижные игры</i>	92			92			40	52
2.3	<i>Развитие творческого мышления</i>	48			48			22	26
2.4	<i>Специальные навыки</i>	50			50			22	28
2.5	<i>Спортивное и специальное оборудование</i>	48			48			22	26
3	Теоретические занятия	94		94				42	52
4	Практические занятия	824			824			375	449
4.1	<i>Тренировочные мероприятия</i>	488			488			221	267
4.2	<i>Физкультурные и спортивные мероприятия</i>	100			100			44	56
4.3	<i>Иные виды практических занятий</i>	236			236			110	126
5	Самостоятельная работа	70	70					30	40
6	Аттестация	6						3	3
6.1	<i>Промежуточная аттестация</i>	3				3		3	
6.2	<i>Итоговая аттестация</i>	3					3		3

Самостоятельная работа обучающихся составляет в пределах 10% от общего учебного плана.

Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

2.3 Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14) (табл. 4).

Начало учебного года 01 сентября. Срок обучения: 42 учебные недели. Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Каникулы:

- летние -по окончанию обучения для групп Б,У.

Праздничные и выходные дни:

- 1, 2 января – Новый год;
- 7 января – Рождество Христово;
- 23 февраля– День защитника Отечества;
- 8 марта – Международный женский день;
- 1 мая – Праздник Весны и Труда;
- 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России;
- 4 ноября – День народного единства.

Расписание занятий утверждается директором МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака» по представлению педагогических работников с учётом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участия в тренировочных сборах, отдыха в спортивно-оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельной работы обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

2.4 Расписание учебных занятий

Форма расписания учебных занятий представлена в приложении 1.

Календарный учебный график

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего часов
1. Обязательные предметные области													
1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта													
1.2 Общая физическая подготовка													
1.3 Общая и специальная физическая подготовка													
1.4 Вид спорта													
1.5 Основы профессионального самоопределения													
2. Вариативные предметные области													
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры													
2.2 Развитие творческого мышления													
2.3 Специальные навыки													
2.4 Спортивное и специальное оборудование													
2.5 Судейская подготовка													
3. Аттестация													
3.1 Аттестация (промежуточная, итоговая)													
4. Самостоятельная работа													
5. Каникулы													
Всего:													

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает содержание и методику, содержание работы по предметным областям, уровням подготовки, методические материалы, методы выявления и отбора одаренных детей, требования техники безопасности в процессе реализации программы, рабочие программы по предметным областям.

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям

3.1.1 Обязательные предметные области

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта». Базовый и углубленный уровень сложности.

Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Теоретические знания могут сообщаться в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам волейбола и другим разделам теоретической подготовки. Необходимо, чтобы спортсмены хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики тренировки – планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к волейболу. Кроме этого, спортсмены изучают технику и тактику игры, основные приемы игры, технические приемы и тактические действия в атаке и обороне, что позволяет научно обоснованно подходить к анализу техники и к методике ее изучения и совершенствования. В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и экипировке, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке. Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений, сообщаемых юным волейболистам.

По окончании обучения обучающиеся проходят тестирование.

Перечень тематических разделов программного материала по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» базового и углубленного уровней подготовки представлен в таблицах № 5, № 6.

Перечень тематических разделов программного материала по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» базового уровня

№п/п	Теоретические основы физической культуры и спорта	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б-6
1	История развития спорта	x	x	x	x	x	x
2	Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе.		x	x	x	x	x
3	История возникновения волейбола, развитие волейбола в России.	x	x	x	x	x	x
4	Правила игры в волейбол.	x	x	x	x	x	x
5	Режим труда и отдыха волейболиста.		x	x	x	x	x
6	Основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	x	x	x	x	x	x
7	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.			x	x	x	x
8	Особенности личной гигиены спортсмена.	x	x	x	x	x	x

Таблица 6

Перечень тематических разделов программного материала по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» углубленного уровня

№п/п	Теоретические основы физической культуры и спорта	У-1	У-2
1	История развития волейбола в мире	x	x
2	История развития волейбола в России	x	x
3	Изучение значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения здорового образа жизни	x	x
4	Изучение этических вопросов спорта		x
5	Изучение основ общероссийских и международных антидопинговых правил	x	x
6	Изучение норм и требований Единой всероссийской спортивной классификация по волейболу	x	x
7	Влияние на организм спортсмена занятий физической культурой и волейболом		x

Содержание теории физической культуры и спорта

Физическая культура и спорт в России.

– 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 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 зарубежом.

Требования техники безопасности при занятиях волейболом.

– Правила поведения и безопасности на занятиях по волейболу. Эксплуатация инвентаря и оборудования.

История возникновения волейбола.

– историческая справка о возникновении волейбола.

– развитие волейбола в России.

– достижения известных волейболистов России и стран мира.

Правила игры в волейбол.

– Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игрока. Начало игры и подача. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды и замена игроков. Упрощенные правила игры.

Режим труда и отдыха волейболиста.

– Понятие о гигиене и здоровом образе жизни. Особенности и необходимость личной гигиены спортсменов

– Закаливание: традиционные и нетрадиционные методы закаливания. Значение его для спортсмена. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма (солнце, воздух, вода). Приемы закаливания: воздушные ванны осенью и зимой, солнечные ванны, водные процедуры, обтирание, обливание, душ, купание, хождение босиком. Закаливание и оздоровление в естественной климатической зоне.

– Рациональное питание: в различные периоды подготовки. Режим дня и отдыха. Питьевой режим во время тренировок и соревнований. Обмен веществ. Роль жиров, белков, углеводов, солей, витаминов. Их содержание в продуктах питания. Определение оптимальной физиологической нормы питания и калорийности с учётом возраста, спортивной специализации.

- Составление меню питания. Особенности питания спортсменов в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований
- Роль физической культуры и спорта в здоровье человека.
- Физическая подготовка и физическая подготовленность.
- Физическое и духовное самосовершенствование: влияние пагубных и смертельно опасных пристрастий. Их профилактика и предупреждение.

Самоконтроль и самостраховка при занятиях волейболом.

- Методы и приёмы самоконтроля. Измерение пульса, массы, тестирование, паспортный и физиологический возраст, ведение дневника спортсмена. Форма дневника самоконтроля.

Понятие отравмах. Характеристика травм. Причины травм и их профилактика при занятиях волейболом. Оказание доврачебной помощи. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы открытые и закрытые. Действия высокой температуры. Ожоги. Тепловые и солнечные удары. Действия низкой температуры: озноб, обморожения, общее замерзание. Предохранение различных частей тела от обморожений. Первая помощь при обморожениях. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины.

Строение и функции организма человека.

- Краткие сведения об анатомическом строении организма человека. Роль центральной нервной системы в деятельности организма.

– Влияние занятий спортом на функционирование высшей нервной деятельности, функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, обмен веществ и энергии - основе жизни человека.

– Основные сведения о костной системе, связочном аппарате, расположении основных групп мышц, их строении и взаимодействии, кровообращении и значении крови. Дыхание и газообмен. Лёгкие и значение дыхания для жизнедеятельности организма. Состояние жизненной ёмкости лёгких. Сердце и сосуды в процессе занятий спортом, их состояние и значение. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения и их значение (кишечник, почки, кожа). Функциональное влияние тренировок на организм спортсмена.

– Возрастная анатомия и физиология: изменения органов, систем организма в различные возрастные периоды спортсмена.

– Реакции организма на двигательную активность спортсмена.

– Понятия работоспособности, утомления, перетренированности. Различия и сходство. Самоопределение. Меры по предупреждению.

Места занятий. Инвентарь.

- площадка для игры в волейбол в спортивном зале.
- оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе.
- сетка и мяч. Уход за инвентарем.

Личная гигиена спортсмена.

– Личная гигиена спортсмена: уход за телом, формой, содержание в чистоте места занятий, инвентаря, места проживания.

Понятие о спортивной тренировке, её цели и задачи.

– Виды подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая (общая и специальная), тактическая, морально-волевая, психологическая.

– Тренированность и её показатели. Цикличность спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Средства тренировки. Приёмы и методы обучения. Взаимосвязь возраста спортсмена и его спортивной квалификации.

– Формы организации учебно-тренировочного процесса: учебно-тренировочное занятие групповое, индивидуальное, самостоятельное, спортивные соревнования.

– Построение и структура тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия. Распространённые в практике основные формы занятий.

– Содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

– Система многолетней спортивной тренировки. Календарь спортивных соревнований. Планирование круглогодичной тренировки. Значение и роль планирования, учёта и контроля в управлении процессом спортивной тренировки. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Характеристика периодов годичного цикла и особенности подготовки: переходный, подготовительный, соревновательный. Этапы периодов подготовки и их задачи.

Предметная область «Общая физическая подготовка».

Базовый уровень сложности.

Содержанием общей физической подготовки является воспитание физических качеств и способностей, необходимых в спортивной деятельности, осуществляемой в основном общеподготовительными упражнениями. Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Общая физическая подготовка спортсмена так или иначе специализируется, применительно к особенностям избранного вида спорта и проводится в течении всего годичного цикла подготовки.

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге,

прыжках и метаниях.

Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок.

Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча.

Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях, в различном темпе и в различных исходных положениях (сидя, лёжа), одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения).

Для туловища. В различных положениях - наклоны вперёд, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками. В положении лёжа на спине - поднимание и опускание туловища. В положении лёжа лицом вниз - прогибания с различными положениями и движениями руками. Из упора лёжа - переходы в упор лёжа боком, в различные упоры

Упражнения для развития силовых способностей

В качестве средств развития силовых способностей используются физические упражнения направленно стимулирующие степени напряжения мышц с использованием отягощений, сопротивлений, тренажёров и различных факторов внешней среды.

Силовые упражнения подразделяются на четыре группы:

1. Упражнения со строго дозируемым внешним отягощением: гантели, гири, штанги, тренажеры, специальные пояса с разновесами, манжеты для рук.

2. Упражнения с нестрогим дозируемым внешним отягощением или сопротивлением: противодействия партнёра или упражнения с партнёром, подручные средства (камни, резина, эспандеры).

3. Силовые упражнения, совершаемые в короткое время с высокой интенсивностью: метания, ударные действия и т.п.

4. Упражнения с самоотягощением. Отягощение создаётся за счёт веса собственного тела или отдельных его частей (подтягивания в висе, отжимания в упоре и различные гимнастические упражнения).

Силовые упражнения должны быть направлены на развитие общей силы (укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости)

Упражнения для развития скоростных способностей

Основными средствами развития быстроты являются: упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью, в минимальный для данных условий промежуток времени - то есть скоростные упражнения.

Скоростные упражнения подразделяются на две группы.

Первая группа. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты элементарных форм быстроты: 1) быстроту простой и сложной двигательной реакции; 2) скорость выполнения отдельного движения; 3) улучшение частоты (темпа) движений.

Для воспитания быстроты простой двигательной реакции применяется метод повторного выполнения упражнения. Он заключается в повторном реагировании на внезапный (заранее обусловленный звуковой или световой сигнал) с установкой на сокращение времени реагирования.

При воспитании реакции на движущийся объект особое внимание уделяется сокращению времени нахождения и фиксации его в поле зрения, а также способность заранее предусматривать возможные перемещения объекта.

При воспитании реакции выбора необходимо научить занимающихся пользоваться "скрытой интуицией" о вероятных действиях противника. Такую информацию можно извлечь из наблюдений за позой противника, мимикой, подготовительными действиями, общей манерой поведения.

Скорость выполнения отдельного движения - это временной интервал, затраченный на выполнение отдельного движения (например, финальное усилие) Основной акцент в тренировке делается на улучшение взрывной силы.

Максимальная частота движений зависит от скорости перехода двигательных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно. Для улучшения темпа движений применяются упражнения с установкой на увеличение числа движений руками за короткий промежуток времени (не более 10 секунд).

Вторая группа. Ко второй группе относятся упражнения, направленно воздействующие на комплексные проявления быстроты: 1) быстрота выполнения целостных двигательных действий; 2) стартовые действия; 3) скоростные действия, продиктованные ходом соревновательной борьбы.

Основными средствами воспитания скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с максимально возможной скоростью и с продолжительностью отдельных упражнений не более 10-15 секунд.

Общеподготовительные упражнения для развития скоростных способностей.

К этой группе относятся также упражнения, направленные на развитие скоростно- силовых качеств, скоростной выносливости и скоростно-координационные упражнения.

Комплексные формы проявления скоростных способностей в результате специальной тренировки значительно прогрессируют, так как они зависят от многих факторов, которые поддаются совершенствованию.

Упражнения для развития общей выносливости

В процессе воспитания общей выносливости могут применяться самые разнообразные по характеру и продолжительности упражнения: упражнения из других видов спорта, циклического, ациклического и смешанного характера; спортивные игры; упражнения, выполняемые с отягощениями и сопротивлением.

Круговая тренировка с применением общеразвивающих упражнений.

Упражнения для развития ловкости и координационных способностей

Основными средствами развития координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности; упражнения, содержащие элементы новизны и возможность многообразных и неожиданных решений двигательных задач.

Наиболее широкую группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения, элементы акробатики, с поворотами и упражнения на равновесие.

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой служат спортивные игры, единоборства.

При выполнении привычных действий, для воспитания координационных способностей используются различные методические приёмы: изменение исходных и конечных положений; изменение способов выполнения действия; "зеркальное" выполнение упражнений; введение дополнительных объектов действия (мячей) или сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий (в сложно-координационных видах спорта, спортивных играх, исключительно разнообразный характер специально-подготовительных и упражнений соревновательных упражнений позволяет успешно решать задачи воспитания координационных способностей параллельно с развитием физических качеств и технико-тактической подготовкой).

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Среди упражнений, применяемых для развития гибкости, различают: активные, пассивные и статические.

Активные упражнения включают в себя маховые, вращательные, пружинистые движения, наклоны, выпады и движения на растягивание в различных суставах. Активные упражнения могут выполняться без отягощений и с небольшими отягощениями (3-5 кг.).

Пассивные упражнения - связаны с преодолением сопротивления растягиваемых мышц и связок за счёт тяжести тела или отдельных его частей, а также с помощью вспомогательных средств (отягощений, партнёра, резинового жгута и т. п.).

Статические упражнения - выполняются с помощью партнёра, за счёт действия внешних сил или веса собственного тела (его частей). Статические упражнения требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в данном суставе в течении 4 - 6 секунд. После этого следует расслабление, а затем повторное выполнение упражнения.

Основным методом развития гибкости является повторный метод. Число повторений составляет от 10-12 до 16-20 раз. Продолжительность пауз отдыха от 15-20 секунд до 1,5 минут, и зависит от характера упражнений, их продолжительности и объёма мышц, вовлечённых в работу.

**Перечень тематических разделов программного материала
по предметной области «Общая физическая подготовка» базового уровня**

№п/п	Общая физическая подготовка	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б-6
1	Общеразвивающие упражнения	x	x	x	x	x	x
2	Бег, беговые упражнения	x	x	x	x	x	x
3	Прыжки, прыжковые упражнения	x	x	x	x	x	x
4	Метания	x	x	x	x	x	x
5	Упражнения с отягощениями, ной.	x	x	x	x	x	x
6	Акробатические упражнения	x	x	x	x	x	x

Предметная область «Вид спорта».

Базовый и углубленный уровень сложности.

Техническая подготовка

Техника игры — это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. На каждом этапе своего развития она является средством ведения спортивной борьбы, дающим возможность игроку в рамках, правил решать конкретные тактические задачи в различных игровых ситуациях.

Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых условиях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре— это определяется понятием «техническое мастерство спортсмена».

Критериями высшего технического мастерства являются:

- разносторонность, определяемая широким кругом технических приемов (и их вариантов), которые умеет выполнять волейболист;
- эффективность как уровень высокой результативности технических приемов, основанных на умении использовать свои возможности в конкретных условиях игровой деятельности;
- стабильность, характеризуемая устойчивостью техники к действию различных сбивающих факторов и постоянством достижения высоких результатов во всех условиях деятельности.

Уровень технического мастерства игрока во многом определяет тактические схемы ведения игры и успех игры команды в целом.

Действия волейболиста протекают в условиях активного влияния внешней среды, причём нередко такое влияние выступает в роли сбивающих факторов, ухудшая результат выполнения технических и тактических приемов (по качеству, точности и т. д.). Так, воздействие излишнего шума ухудшает результат на 10%, избыточное или недостаточное освещение – до 20%, изменение темпа движений – до 26%, утомление игрока – до 40% и т. д. С ростом квалификации игрока действие сбивающих факторов снижается. Стабильность выполнения тактических и техническим приёмов и тем самым стабильность результата связываются с выполнением основной (рабочей) фазы каждого приёма (коэффициент вариации основных характеристик – 11 – 13 %). Одна из основных задач подготовительной фазы любого технико-тактического приёма – приспособление данного приёма к меняющимся условиям игры, в связи, с чем уровень её вариативности более высокий (коэффициент вариации основных характеристик – 51 – 54 %). Все эти моменты необходимо учитывать при обучении техническим и тактическим приёмам.

Техника совершенствуется как изолированно, так и в сочетании с тактикой, ибо решение задач последней осуществляется посредством технических приемов.

Приоритетным в технической подготовке является: совершенствование вариантов технических приемов, которые выполняются наиболее эффективно; совершенствование специфических приемов для выполнения определенных функций в команде.

Совершенствование техники должно проходить в условиях, приближенных к игре, — при сопротивлении условного соперника, в состоянии утомления и значительного эмоционального напряжения.

Для совершенствования техники применяются упражнения, позволяющие совершенствовать отдельные технические приемы и комбинированные

упражнения, в которых выполняются одновременно два или несколько приемов (например: нападающий удар — блок, подача — прием, передача — нападающий удар и т.д.).

Базовый уровень сложности первого и второго года обучения.

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной, вперед; двойной шаг, скачек вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; перед собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах;

в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену и с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями;

на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Поддачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу; стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке и с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Базовый уровень сложности третьего года обучения.

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

2. Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку, передачи из глубины площадки для нападающего удара, передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4, 6-3-2, 6-3-4, передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

4. Поддачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа

заданных, верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстояние 6-9 м в стену, через сетку, в пределы площадки из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах, по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

2. Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м) прием подачи нижней прямой.

3. Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

4. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

5. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4 – удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирующие в прыжке, блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

Базовый уровень сложности четвертого и пятого года обучения.

Техника нападения

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию: на глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

3. Подачи: нижние – соревнования на точность нападения в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половины площадки, соревнования – на количество, на точность, верхняя боковая подача.

4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м), прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

3. Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Базовый уровень сложности шестого года обучения.

Техника нападения

1. Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая – постепенно увеличивая расстояние (3-10м); б) первая – постепенно увеличивая расстояние, вторая – постоянная; в) первая и вторая – увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи; встречная передача

(после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4, 6-4, расстояние 3-4м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки – с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3м); с набрасывания партнера и затем передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания – с места и после перемещения; с набрасывания партнера – с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.

3. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

4. Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач

на точность.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; с различных передач – коротких по расстоянию – средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3, 4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетания с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

2. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку; прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через

сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах, у сетки, от сетки; прием подачи, нападающего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

3. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 4, 2, 3), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

Углубленный уровень сложности первого года обучения.

Техника нападения

1. Перемещения: сочетание способов перемещений, исходных

положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов и перемещений с техническими приемами.

2. Передачи мяча: у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4, 3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2, 3, 4.

Техника защиты

1. Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

2. Прием мяча: сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

Углубленный уровень сложности второго года обучения.

Техника нападения

1. Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы, сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

2. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и

высоте в пределах границ площадки, из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи, с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением – на точность из глубины площадки к сетке.

3. Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две предельные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача;

соревнование на большее количество выполненных правильных подач;

чередование способов подач при моделировании; из сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через

сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабейшей рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3, 4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6, 1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

Техника защиты

1. Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками; перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

2. Прием мяча: сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

3. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4, 2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3, 4, 2; в одной зоне (3, 4, 2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3, 4, 2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3, 2-3, 4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с

переводом); сочетание одиночного и группового блокирования; с высоких передач – групповое, с низких – одиночное.

Тактическая подготовка

Под тактикой игры следует понимать целесообразные, согласованные действия игроков команды, направленные на достижение победы. Тактика состоит из средств и способов ведения игры, которые используются с учетом конкретных задач, возникающих в процессе соревнований.

Важное место в тактике занимают индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Первые связаны с предугадыванием игровых ситуаций, выбором места, игровой активностью и выполнением технико-тактических действий, а вторые с применением общекомандных систем игры и комбинаций.

Средства тактики объединяют все действия игрока без мяча и с мячом, то есть все технические приемы и их разновидности.

Тактическими способами ведения игры называются согласованные действия нескольких игроков (тактические комбинации) или всей команды

(системы игры).

Каждая система игры характеризуется расстановкой игроков на площадке и распределением обязанностей между ними.

Тактическое действие должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, уровнем технического мастерства, физических способностей и волевых проявлений.

Волейболист всегда должен стремиться к выбору наиболее адекватного решения соревновательной ситуации, которое может быть осуществлено с помощью имеющегося арсенала тактических средств. Самое сложное – принятие правильного решения в минимальные отрезки времени.

Главным средством нанесения неожиданного нападающего удара служат различные тактические комбинации, однако, когда игроки лишены возможности проводить их, используются различные тактические приемы для затруднения действий блокирующих. Рассмотрим основные способы таких действий — удары с краев сетки и удары с низких передач (они широко применяются и при тактических комбинациях).

Тактическая система игры характеризуется расположением игроков команды на площадке, распределением функций между ними и применением средств техники.

Каждая система нападения имеет множество тактических комбинаций, осуществляемых посредством приема и передач мяча и завершаемых нападающими ударами.

Система игры со второй передачи на двух нападающих.

Система игры в нападении на двух нападающих применяется тогда, когда в команде есть один или два связующих игрока, слабо играющих в нападении. Так, при расположении связующего игрока на передней линии в зонах 2, 3 и 4 розыгрыш всех тактических комбинаций осуществляется через игрока, располагающегося под сеткой.

Несмотря на кажущуюся простоту расстановок и ограниченность тактических комбинаций при системе игры в нападении на двух нападающих, при соответствующих условиях, а именно при разнообразных передачах, эта система нападения часто бывает не менее эффективной, чем другие.

Базовый уровень сложности первого и второго года обучения

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; передача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зоны 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: 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 подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Базовый уровень сложности третьего года обучения

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом; передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

2. Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2, при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6. 5, 1 и 3,4, 2 при приеме подачи.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подачи, определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой, при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

2. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

3. Командные действия: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с

применением групповых действий.

Базовый уровень сложности четвертого и пятого года обучения

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки – лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа, направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной, к нападающему, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман», имитация второй передачи и «обман» через сетку).

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 или 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача и нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар, блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней – сверху, верхних – снизу, сверху двумя руками с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов, блокирование определенного направления.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой, при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4, 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

Базовый уровень сложности шестого года обучения

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов);

чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара – прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче – игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче – игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках – для нападающего удара или передачи в прыжке.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего;

выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4, 2 и 3 и «закрывание» этого направления).

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии – игроков зон 1, 6, 5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвовавшего в блокировании с блокирующим; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2, 3-4, игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; б) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу

выполняет игрок зоны 3 и 2, расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения), переключение от защитных действий к нападающим – со второй передачи через игрока передней линии.

Углубленный уровень сложности первого года обучения

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке, для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче): игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.

Взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов, игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи – для второй передачи, в доигровке – для удара, игроков зон 4, 3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче) с игроками зон 4, 3 и 2).

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии – прием подачи и первая передача; а) в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4) в зону 2, вторая – назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3, система игры через выходящего: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, направляющего удара и обманных приемов:

выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование, выбор места и способа приема мяча при страховке

блокирующих, нападающих, принимающих «трудные мячи».

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу), б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии – страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии; а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

3. Командные действия: прием подачи – расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока, системы игры – расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

Углубленный уровень сложности второго года обучения

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 – в прыжке; стоя на площадке – с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке – «откидка», игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2, 3, 4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зон 3, 2, 4и при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока,

выходящего к сетке из зоны 1 (6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии – прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 – в зоны 3,4; из зоны 3 – в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего – прием подачи и первая передача игроку зон 1 (6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий); выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2, 3, 4 при блокировании игрока зоны 4, не участвовавшего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка);

игрока зоны 2, не участвовавшего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»); крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов, сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3, 2, 4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1, 6, 5) из-за игрока; системы игры – при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий); сочетание (чередование) систем игры «углом назад».

Интегральная подготовка

Задачи интегральной подготовки: совершенствование взаимосвязи всех сторон подготовки; реализация задач физической, технической, тактической и психологической подготовки в единстве; повышение работоспособности игроков в процессе закрепления достигнутых функциональных возможностей,

дальнейшего повышения тренировочной нагрузки; достижение стабильности игровых навыков в условиях соревнований; накопление игрового опыта.

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается при развитии физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приема, специальных физических способностей применительно к отдельным приемам в процессе их многократного повторения.

Единство тактической и технической подготовки достигается совершенствуя технику в рамках тактических действий и многократно выполняя тактические действия с повышенной интенсивностью, что содействует совершенствованию техники.

Главными методами интегральной подготовки являются игровой, соревновательный и метод сопряженных воздействий. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования.

Базовый уровень сложности первого и второго года обучения

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд, то же – тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

6. Учебные игры: игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Базовый уровень сложности третьего года обучения

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.

5. Многократное выполнение тактических действий.

6. Подготовительные игры «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

Базовый уровень сложности четвёртого и пятого года обучения

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий; индивидуальных, групповых, командных – в нападении, в защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Базовый уровень сложности шестого года обучения

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов – на основе программы для данного года обучения.
3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения (в объеме программы).
4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача – прием, нападающий удар – блокирование, передача – прием.
5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении – отдельно по индивидуальным, групповым и командным.
6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке к соревнованиям.
7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
8. Календарные игры. Установка на игру, разбор игр – преимущество в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

Углубленный уровень сложности первого года обучения

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.

4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.

6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.), игры полным составом с командами параллельных групп.

7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

Углубленный уровень сложности второго года обучения

1. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и доигровке с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

3. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и доигровке с целью

совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

4. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций обучающихся.

5. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Она является неотъемлемым компонентом тренировочного процесса.

Различают два вида психологической подготовки спортсменов: общую психологическую подготовку, понимаемую как всемерное развитие в процессе систематических тренировочных занятий психических функций и качеств

личности, необходимых спортсмену для успешной спортивной деятельности, и специальную психологическую подготовку – непосредственную подготовку перед конкретным соревнованием.

Общая психологическая подготовка проводится в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего процесса спортивного совершенствования. С ее помощью решают следующие специфические задачи:

1. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена;
2. Развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределение и переключение;
3. Развитие процессов восприятия, в частности совершенствования специализированных видов восприятия, таких как «чувство мяча», «чувство времени и пространства»;
4. Развитие тактического мышления;
5. Развития способности управлять своими эмоциями;
6. Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды.

Таблица 8

Перечень тематических разделов программного материала
по предметной области «Вид спорта» базового уровня

№п/п	Избранный вид спорта	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б-6
1	Стойки, перемещения.	x	x	x	x	x	x
2	Техника выполнения верхней передачи мяча двумя руками сверху	x	x	x	x	x	x
3	Техника выполнения нижней передачи мяча двумя руками снизу	x	x	x	x	x	x
4	Техника выполнения нижней прямой подачи мяча.	x	x	x	x	x	x
5	Техника выполнения верхней прямой подачи мяча	x	x	x	x	x	x
6	Техника нападающего удара.	x	x	x	x	x	x
7	Техника блокирования.		x	x	x	x	x
8	Комплексы упражнений для развития троты перемещений при защитных и нападающих действий.	x	x	x	x	x	x
9	Упражнения для воспитания быстроты ответных действий.	x	x	x	x	x	x

Таблица 9

Перечень тематических разделов программного материала
по предметной области «Вид спорта» углубленного уровня

№п/п	Вид спорта	У-1	У-2
1	Развитие специальных физических качеств при занятиях волейболом	х	х
2	Овладение основами техники игры в волейбол	х	х
3	Овладение основами тактики игры в волейбол	х	х
4	Освоение комплексов специальных физических упражнений	х	х
5	Изучение официальных правил соревнований по волейболу	х	х
6	Развитие мотивации к занятиям волейболом	х	х
	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	х	х

Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка». Углубленный уровень сложности.

Занятия специальной физической подготовкой волейболистов способствуют развитию специальных качеств спортсмена, быстрейшему и лучшему освоению и овладению отдельными техническими приемами, быстрому достижению спортивной формы. Средствами специальной физической подготовки в большей степени можно развивать какое-то определенное качество, необходимое волейболисту. К примеру: силу отдельных мышечных групп, быстроту движений, прыгучесть, скорость двигательной реакции, подвижность в суставах в необходимых направлениях и с необходимой амплитудой и др. Благодаря специальным упражнениям, направленным на преимущественное развитие определенных качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение отдельных технических приемов волейбола.

Для этого чаще всего используются специальные упражнения, сходные по структуре и характеру выполнения с тем или иным техническим приемом или его отдельными элементами. Наиболее эффективны специальные физические упражнения, направленные в большей степени на овладение отдельными техническими приемами. Использование данных упражнений вместе с совершенствованием и изучением технических приемов попутно способствует развитию специальных физических качеств.

Физическая подготовка волейболистов. Развитие силы волейболистов. Выполнение большинства технических элементов в волейболе сложно себе представить без проявления специальной силы. Так, к примеру, выполнение верхней передачи мяча требует определенного уровня развития силы мышц кистей, выполнение подачи – развития силы мышц кисти, мышц туловища и верхнего плечевого пояса, а выполнение такого сложного технического приема, как нападающий удар, требует от волейболиста комплексного развития силы мышц верхнего плечевого пояса, кисти, мышц ног и туловища. Сила ног у волейболиста проявляется в прыжках.

К развитию прыгучести волейболистов предъявляются очень большие требования. Прыгучесть – это комплексное проявление силы мышц ног и

способности мышц к мгновенному сокращению. Помимо данных качеств требуется большая согласованность всех движений. Именно поэтому развитию прыгучести волейболиста необходимо уделять особое внимание.

В специальную физическую подготовку волейболистов входит изучение развития:

- Специальной силы.
- Специальной выносливости.
- Специальной скорости.
- Специальной гибкости.
- Специальной ловкости.
- Умение расслабляться.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов, на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси»,

различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями. Штанга вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения, приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, (пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке

бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену,

постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибом при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5- 10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых

амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней, на противоположных

сторонах площадки, один из них двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Таблица 10

Перечень тематических разделов программного материала
по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»
углубленного уровня

№п/п	Общая и специальная физическая подготовка	У-1	У-2
1	Общеразвивающие упражнения	х	х
2	Бег, различные виды беговых упражнений	х	х
3	Прыжки, различные виды прыжков	х	х
4	Комплексы упражнений с отягощениями	х	х
5	Акробатика, применительно к волейболу	х	х

Предметная область «Основы профессионального самоопределения».
Углубленный уровень сложности.

Профессиональное самоопределение – это процесс и результат формирования отношения личности к себе, как субъекту будущей профессиональной деятельности, что позволит подготовить человека в будущем к перемене профессии, адаптации к жизни и профессиональной деятельности в условиях рыночной экономики.

Работа по привитию педагогических навыков проводится в группах углубленного уровня сложности первого и второго годов обучения, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, практических занятий.

Тренерская (инструкторская) практика включает:

- Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.
- Составление планов-конспектов тренировочных занятий по ОФП и СФП, виду спорта.
- Проведение учебно-тренировочных занятий.

Перечень тематических разделов программного материала
по предметной области «Основы профессионального самоопределения»
углубленного уровня

№ п/п	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности	
		У-1	У-2
1	Разработка конспекта занятий	X	X
2	Проведение тренировочных занятий	X	X
3	Анализ тренировочного занятия	X	X

3.1.2 Вариативные предметные области

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры» Базовый и углубленный уровень.

В предметной области "Различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для волейболиста, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения

занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

Таблица № 12

**Перечень тематических разделов программного материала
по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»
базового уровня**

	Различные виды спорта и подвижные игры	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б6
1	Овладение основами игры в пионербол	x	x				
2	Овладение основами игры в футбол	x	x	x	x	x	x
3	Овладение основами игры в баскетбол	x	x	x	x	x	x

Таблица № 13

**Перечень тематических разделов программного материала
по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»
углубленного уровня**

	Различные виды спорта и подвижные игры	У-1	У-2
--	---	------------	------------

1	Выполнение комплексов упражнений и заданий, связанных с правилами волейбола и подвижных игр	x	x
2	Развитие физических качеств средствами других видов спорта и подвижных игр	x	x
3	Развитие умения соблюдать технику безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	x	x
4	Приобретение навыков сохранения собственной физической формы на различных этапах подготовки	x	x

**Предметная область «Судейская подготовка»
Углубленный уровень сложности.**

Работа по привитию судейских навыков проводится в группах углубленного уровня сложности первого и второго годов обучения, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

В процессе судейской практики обучающиеся изучают и осваивают:

- Обязанности и права участников соревнований.
- Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря, заместителя главного секретаря, судьи на линии, судьи-секретаря, судьи-информатора.
- Подготовка, организация и проведение соревнований.
- Судейство соревнований по волейболу в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по волейболу в других организациях. Выполнение обязанностей судьи на линии, судьи-секретаря, судьи-информатора, помощника судьи.

Таблица № 14

**Перечень тематических разделов программного материала
по предметной области «Судейская подготовка»**

	Судейская практика	У-1	У-2
1	Освоение методики судейства на соревнованиях школьного уровня	x	x
2	Проведение соревнований в качестве судьи разного уровня	x	x
3	Изучение квалификационных требований спортивного судьи по волейболу	x	x

**Предметная область «Развитие творческого мышления».
Базовый и углубленный уровень.**

Таблица № 15

Перечень тематических разделов программного материала
по предметной области «Развитие творческого мышления»
для базового уровня

	Развитие творческого мышления	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б6
1	Тактические действия при защите в 1, 6, 5 зонах	x	x	x	x	x	x
2	Тактические действия при нападении из зоны 4 и 2		x	x	x	x	x
3	Тактические действия при подаче	x	x	x	x	x	x
4	Тактические действия при страховке своих игроков		x	x	x	x	x

Таблица № 16

Перечень тематических разделов программного материала
по предметной области «Развитие творческого мышления»
для углубленного уровня

	Развитие творческого мышления	У-1	У-2
1	Развитие тактических умений при игре в защите «углом назад»	x	x
2	Развитие тактических умений при игре в защите «углом вперед»	x	x
3	Развитие тактических умений при групповых действиях в нападении	x	x
4	Развитие тактических умений при групповом блокировании	x	x

Предметная область «Специальные навыки».
Базовый и углубленный уровень.

Таблица № 17

Перечень тематических разделов программного материала
по предметной области «Специальные навыки»
для базового уровня

	Специальные навыки	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б6
1	Развитие умения точно и своевременно выполнять задания по технике волейбола	x	x	x	x	x	x
2	Развитие специальных физических качеств для игры в волейбол	x	x	x	x	x	x
3	Развитие умения применять методы страховки и само страховки при занятиях волейболом	x	x	x	x	x	x

Таблица № 18

**Перечень тематических разделов программного материала
по предметной области «Специальные навыки»
для углубленного уровня**

	Специальные навыки	У-1	У-2
1	Развитие умения точно и своевременно выполнять задания по технике волейбола	x	x
2	Развитие специальных физических качеств для игры в волейбол	x	x
3	Развитие умения применять методы страховки и самостраховки при занятиях волейболом	x	x
4	Развитие умения соблюдать технику безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	x	x

**Предметная область «Спортивное и специальное оборудование».
Базовый и углубленный уровень.**

Таблица № 19

**Перечень тематических разделов программного материала
по предметной области «Спортивное и специальное оборудование»
для базового уровня**

	Спортивное и специальное оборудование	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б6
1	Изучение устройства спортивного и специального оборудования при занятиях волейболом	x	x	x	x	x	x
2	Умение использовать спортивное и специальное оборудование при занятиях волейболом		x	x	x	x	x
3	Приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования			x	x	x	x

Таблица № 20

**Перечень тематических разделов программного материала
по предметной области «Спортивное и специальное оборудование»
для углубленного уровня**

	Спортивное и специальное оборудование	У-1	У-2
1	Изучение устройства спортивного и специального оборудования при занятиях волейболом	x	x
2	Умение использовать спортивное и специальное оборудование при занятиях волейболом	x	x

3	Приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования	x	x
---	---	---	---

3.2 Рабочие программы по предметным областям

3.2.1 Базовый уровень сложности (с 1 по 6 год обучения):

- Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;
- Предметная область «Общая физическая подготовка»;
- Предметная область «Вид спорта»;
- Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры».
- Предметная область «Развитие творческого мышления»
- Предметная область «Специальные навыки»
- Предметная область «Спортивное и специальное оборудование»

3.2.2. Углубленный уровень сложности (с 1 по 2 год обучения):

- Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;
- Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»;
- Предметная область «Основы профессионального самоопределения»;
- Предметная область «Вид спорта»;
- Предметная область «Судейская подготовка»
- Предметная область «Развитие творческого мышления»
- Предметная область «Специальные навыки»
- Предметная область «Спортивное и специальное оборудование».
- Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры».

3.3 Объемы учебных нагрузок

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (Таблица № 21).

Таблица № 21

Соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня

			сложности программы
1	Обязательные предметные области		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
1.2	Общая физическая подготовка	20-30	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
1.4	Вид спорта	15-30	15-30
1.5	Основы профессионального самоопределения	-	15-30
2	Вариативные предметные области		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20
2.3	Судейская подготовка	-	5-10
2.4	Специальные навыки	5-20	5-20
2.5	Развитие творческого мышления	5-20	5-20

Таблица № 22

Учебная нагрузка

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень			Углубленный уровень	
	1-3годы обучения	4-5годы обучения	6год обучения	7 год обучения	8год обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	10	12
Количество занятий в неделю	3	3-4	4-5	4-5	5-6
Общее количество часов в год	252	336	420	420	504
Общее количество занятий в год	126	126-168	168-210	168-210	210- 252

3.4. 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.

Средства и методы спортивной тренировки.

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные.

Избранные соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения игры в волейбол.

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально-подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае.

Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. Общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

Методическое обеспечение общеобразовательной программы

Таблица № 23

Предметные области	Форма занятия	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
Теоретические основы физической культуры и спорта	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков, таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельно чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- тестирование
Общая физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	- контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
Общая и специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - спортивный зал.	- контрольные нормативы по ОФП и СФП, - текущий контроль.
Вид спорта	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая	- контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки. - текущий контроль. - протоколы

	фронтальная.		литература; - оборудование и инвентарь.	соревнований, промежуточных, итоговый тест
Основы профессионального самоопределения	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия; - учебно-тренировочное занятие.	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ. - словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) - помощь тренеру в проведении учебно-тренировочных занятий	- учебные и методические пособия и литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- самостоятельное проведение части тренировочного занятия; - написание конспекта тренировочного занятия - проектная деятельность.
Различные виды спорта и подвижные игры	- учебно-тренировочное занятие - групповая,	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические	- контрольные упражнения, нормативы и контрольные
	подгрупповая , фронтальная, индивидуально- фронтальная.	подбор упражнений (проблемное обучение)	пособия; - учебно-методическая литература - оборудование и инвентарь.	тренировки. - текущий контроль. - протоколы соревнований, промежуточный, итоговый тест
Судейская подготовка	- беседа; - изучение правил соревнований; - просмотр учебных пособий по	- наблюдение за игрой занимающихся; - помощь тренеру при проведении учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях (выбор и подготовка мест занятий и	- учебно-методические пособия; - правила соревнований по волейболу; - оборудование для	- тестирование; - оценка выполнения обязанностей судьи на линии, судьи-секретаря, судьи-информатора, помощника судьи

	организации соревнований; - практика.	проведения соревнований, подготовка инвентаря и оборудования к занятиям и соревнованиям)	соревнований; - электронные презентации; - видеофильмы с соревнованиями различного уровня.	- выполнение нормативных требований для присвоения спортивной категории «Юный судья», «Судья третьей категории», «Судья второй категории»
--	--	--	--	---

Материально-техническое обеспечение

Условия реализации данной программы: помещение, оборудование, спортивный инвентарь (игровой зал, тренажерный зал, раздевалки, душевые комнаты, методическая комната (тренерская), комнаты для хранения инвентаря и специального оборудования, коридор (стенды, агитация и пропаганда для занятия волейболом). При реализации образовательной программы материально-техническое оборудование и оснащение должно соответствовать требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Оборудование и спортивный инвентарь

Таблица № 24

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	25
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Барьер легкоатлетический	штук	20
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Скакалка гимнастическая	штук	25
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Утяжелитель для ног	комплект	25
14	Утяжелитель для рук	комплект	25

3.5 Методы выявления и отбора одаренных детей

Одаренный ребенок — это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений), в том или ином виде деятельности.

Одаренность — это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких по сравнению с другими людьми, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности.

С учетом специфики одаренности в детском возрасте наиболее адекватной **формой** идентификации признаков одаренности того или другого конкретного ребенка является психолого-педагогический мониторинг. Психолого-педагогический мониторинг, используемый с целью выявления одаренных детей, должен отвечать целому ряду требований:

- 1) комплексный характер оценивания разных сторон поведения и деятельности ребенка, что позволит использовать различные источники информации и охватить как можно более широкий спектр его способностей;
- 2) длительность процесса идентификации (развернутое во времени наблюдение за поведением данного ребенка в разных ситуациях);
- 3) анализ поведения ребенка в тех сферах деятельности, которые в максимальной мере соответствуют его склонностям и интересам;
- 4) экспертная оценка продуктов деятельности детей; при этом следует иметь в виду возможный консерватизм мнения эксперта, особенно при оценке продуктов подросткового и юношеского творчества;
- 5) выявление признаков одаренности ребенка не только по отношению к актуальному уровню его психического развития, но и с учетом зоны ближайшего развития (в частности, в условиях обогащенной предметной и образовательной среды при разработке индивидуализированной стратегии обучения данного ребенка);
- 6) многократность и многоэтапность обследования;
- 7) диагностическое обследование желательно проводить в ситуации реальной жизнедеятельности, приближая его по форме организации к естественному эксперименту;
- 8) использование таких предметных ситуаций, которые моделируют исследовательскую деятельность и позволяют ребенку проявить максимум самостоятельности в овладении и развитии деятельности;
- 9) анализ реальных достижений детей и подростков в различных спортивных соревнованиях, творческих конкурсах ит.п.;
- 10) преимущественная опора на экологически валидные методы психодиагностики, оценивающие реальное поведение ребенка в реальной ситуации — анализ продуктов деятельности, наблюдение, беседа.

Создание условий для развития и совершенствования таланта спортивно одаренных детей в МБУДО «ДЮСШ им.А.Е. Щербака» носит системный характер и строится на следующих **принципах**:

- выявление спортивно одаренных детей идет на протяжении всего процесса

обучения;

- индивидуально - личностная основа деятельности учреждения спортивной направленности позволяет удовлетворять запросы конкретных детей, используя потенциал их свободного времени;

- отбор детей для занятий в спортивной школе, не имеющих медицинских противопоказаний, постепенный и поэтапный, так как эффективная идентификация одаренности посредством какой-либо одноразовой процедуры тестирования невозможна.

Отбор детей в МБУДО «ДЮСШ им.А.Е. Щербака» по выявлению одаренных детей, начинается со 1-го года обучения. На обучение по общеобразовательной программе зачисляются обучающиеся, прошедшие индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта, согласно правилам приема обучающихся в МБУДО «ДЮСШ им.А.Е. Щербака».

Тренеры-преподаватели проводят мониторинг достижений своих воспитанников, ведут индивидуальную карту обучающихся, динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов по своим видам спорта.

В МБУДО «ДЮСШ им.А.Е. Щербака» также ведется общий мониторинг достижений обучающихся. Информация о достижениях обучающихся размещается на официальном сайте и в социальных сетях.

На каждом этапе процесса обучения, учитывая возрастные особенности спортсмена, тренер-преподаватель выстраивает учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы проявляющиеся способности раскрывались в полной мере, мотивируя спортсмена. Опытный тренер уже на первом этапе может выявить одаренного ребенка, который физиологически и психологически соответствует спортивной программе того или иного вида спорта. Глубокое понимание основных психофизиологических механизмов вестибулярных реакций тренерами и спортсменами позволяет, использовать скрытые резервы организма для дальнейшего повышения спортивных результатов.

На первом этапе обучения сложность отбора спортивно одаренных детей заключается в том, чтобы правильно определить способность юного спортсмена к тому или иному виду спорта, т. е. изначально, как можно точнее, определить одаренность, выражающуюся в соответствии с модельными характеристиками определенного вида спорта.

В дальнейшем тренер-преподаватель углубляет знания об индивидуальных способностях спортсмена, с которым занимается. Он учитывает, что личностные и индивидуально-типологические особенности формируются на базе наследственно-врожденных задатков. Учитывается программа, в основу которой положены результаты анализа особенностей личности, характерных для данного вида спорта.

В спортивной школе уважают личность ребенка, его развитие сопровождается через учебно-тренировочное занятие, через соревнования, и спортивно-массовую работу.

В спортивной школе проводятся соревнования по культивируемым видам спорта. Тренер поощряет за старание, даже если результат далек от желаемого,

хвалит за участие, а не только за победу. Помимо культивирования высокого соревновательного духа формируют необходимый дух сотрудничества.

В рамках работы со спортивно одаренными детьми тренер-преподаватель спортивной школы понимает и стремится повышать свою квалификацию для того, чтобы уметь модифицировать упражнения и стимулировать творческий потенциал воспитанников.

Методы исследования особенностей личности.

Общие принципы психологического исследования личности определяются тем, как понимаются отношения личности.

Характеристики личности: статус, позиция, роли, функции, цели, ценности, мотивационная сфера, характер, способности.

Метод беседы – специфическая роль беседы, как метода исследования личности, вытекает из того, что в ней испытуемый отдает словесный отчет о свойствах и проявлениях своей личности. Поэтому в беседе с наибольшей полнотой обнаруживается субъективная сторона личности – самосознание и самооценка свойств личности, переживания и эмоциональное отношение, выраженное в них и т.д. Большое значение имеет правильная постановка вопросов. Необходимое условие при данном методе – наличие доверительного контакта.

Метод характерологической беседы – является особой формой естественного отбора одаренных детей. Пользуясь методом естественного эксперимента, можно наблюдать у обучающегося при определенных условиях в целенаправленно создаваемых ситуациях, организуя наблюдение по заранее намеченному плану. Наблюдение за поведением и реакциями спортсмена позволяет получить представление об особенностях личности в целом и отдельных ее свойствах.

Биографический метод – позволяет изучить этапы жизненного пути, особенности формирования личности, может быть дополнением при интерпретации данных, полученных экспериментальными методами. Опросники как один из методов изучения личности применяются для диагностики степени выраженности у индивида определенных личностных характерологических или других черт.

Проективные методы. Группа методов, предназначенных для диагностики личности, в которых обследуемым предлагается реагировать на неопределенную (многозначную) ситуацию; например, интерпретировать содержание сюжета картинки, дать истолкование неопределенных очертаний (пятна Роршаха). К проективным методам условно можно отнести метод анализа продуктов деятельности – изучение продуктов творческой деятельности (живопись, стихи, дневники).

3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.

К занятиям по волейболу допускаются дети школьного возраста,

прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий по волейболу должны соблюдаться расписание учебных занятий, правила проведения, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по волейболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при слабо укрепленной сетке;
- при игре без надлежащей формы;
- выполнение упражнений без разминки;
- травмы при грубой игре и невыполнение требований тренера-преподавателя.

При проведении занятий по волейболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

При неисправности инвентаря и оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

- Надеть спортивную форму и специальную обувь.
- Проверить состояние, готовность спортивного зала, прочность волейбольной сетки и инвентаря.
- Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.
- Провести физическую разминку.
- Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол.
- Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий

- Занятия должны проходить под руководством тренера-преподавателя.
- На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания тренера-преподавателя.
- Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами волейбола.

- Во время занятий в спортивном зале не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм.
- На волейбольной площадке, а также в секторах для метания и прыжков не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.
- Во время проведения игр спортсмены должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий и соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам соревнований.
- При выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях волейболист должен уметь применять самостраховку.
- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- При получении травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

Требование безопасности в аварийных ситуациях

- При возникновении чрезвычайной ситуации в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о ЧС в службу безопасности.

Требования безопасности по окончании занятий

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- Переодеть спортивную форму и обувь.

Общие требования безопасности в условиях соревнований

- К спортивным соревнованиям допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
- Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.
- При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

- Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Требования безопасности перед началом соревнований

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

- Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

- Провести разминку.

Требования безопасности во время соревнований

- Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

- Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

- Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

- При падениях, случайных столкновениях необходимо применять самостраховку во избежание получения травмы.

- При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

- При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

- При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании соревнований

- Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

- Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. План воспитательной и профориентационной работы.

Воспитательная работа определяется запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями школы, социума. Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Цели воспитательной работы:

1. Подготовка учащегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала.

2. Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

1. Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.

2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.

3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля.

4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения к антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- комплексный подход и индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на тренировочных сборах, и в спортивно-оздоровительных лагерях, и на соревнованиях, где используется свободное время - это все есть воспитательная работа.

Планирование воспитательной работы. Эффективность воспитательной работы с юными спортсменами во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

Основным документом планирования является общешкольный план воспитательной работы, который разрабатывается завучем и утверждается директором спортивной школы.

На основании общешкольного плана воспитательной работы каждый тренер составляет план работы с группой. Форма, по которой составляется план и его основные разделы, соответствует общешкольному плану, однако он должен быть еще более конкретным по содержанию планируемой работы, учитывать особенности данного коллектива. Активная и творческая совместная деятельность тренеров, учителей и родителей — залог дальнейшего совершенствования работы спортивной школы по подготовке юных спортсменов и воспитанию гармонически развитых граждан нашего общества.

Основные направления воспитательной работы:

- гражданско-патриотическое воспитание;

- духовно-нравственное воспитание;
- трудовое и эстетическое воспитание;
- безопасность жизнедеятельности;
- работа с одарёнными детьми;
- работа с детьми «группы риска»;
- работа с родителями;
- спортивно-массовые мероприятия.

Гражданско-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель гражданско-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе гражданско-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта. При проведении соревнований используются государственный флаг и гимн России, озвучиваются имена спортсменов, в честь которых проводятся соревнования. Итоги участия в соревнованиях обучающиеся видят на информационном стенде школы, тем самым получая информацию о ведущих спортсменах

Гражданско-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Духовно-нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

Правовое и спортивно-этическое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Освоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности, так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании

спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества.

Трудовое воспитание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Это и подготовка и ремонт оборудования и инвентаря, подготовка и уборка мест тренировочных занятий, изготовление и оформление стендов и т. д., участие в субботниках.

Также воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля и дисциплинированность. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Работа с родителями. Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадностью успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера,

предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Спортивно-массовые мероприятия. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) – межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом – изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Любое воспитание неэффективно без самовоспитания –

сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Формы, которые действенны в работе с юными спортсменами 7-8-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13-летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15-16-летним юниорам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными соревнованиями и т.д.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

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 обучающегося.

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 слабование и снижение активности. В таких случаях большое мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, а не наказание.

Для оценки результатов воспитательной работы используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Профориентационная работа занимает важное место в деятельности спортивной школы, так как она связывает систему образования с экономической системой, потребности обучающихся с их будущим. Для благополучия общества необходимо, чтобы каждый выпускник находил более полное применение своим интересам, склонностям, не терял напрасно время,

силы, средства в поисках своего места в системе общественного производства, на котором мог бы принести наибольшую пользу и получить глубокое удовлетворение от своего труда.

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объема знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, обучающихся, администрации спортивной школы в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

Цели профориентационной работы:

- оказания профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.
- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Задачи:

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

Реализация данного направления работы осуществляется преимущественно в процессе тренерской и судейской практики учащихся.

Подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи - одна из задач детско-юношеской спортивной школы.

Данную подготовку необходимо проводить на углубленном уровне сложности. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по видам спорта. Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо приучить к самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Учащиеся должны уметь самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия и проводить занятие в группе базового уровня сложности, принимать участие в судействе соревнований в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря. Итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания - судьи по спорту.

Профориентационная работа детско-юношеской спортивной школы также может включать в себя:

- организацию встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта;
- опрос обучающихся с целью выявления заинтересованности в дальнейшем образовании и приобретении профессии в сфере физической культуры и спорта;
- взаимодействие с учреждениями профессиональной подготовки в сфере физической культуры и спорта.

5. Система контроля и зачётные требования

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

Цель контроля – в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм, занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными критериями в подготовке лиц, занимающихся волейболом на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость тренировок;
 - уровень и динамика спортивных результатов;
 - участие в соревнованиях;
 - нормативные требования спортивной квалификации;
 - теоретические знания по виду спорта «Волейбол», спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.
- Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований подготовки:
- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
 - положительная динамика индивидуальных показателей развития;
 - положительная динамика физических качество обучающихся.

В ходе освоения программы, предусмотрены следующие виды контроля учащихся:

- текущий контроль;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности, определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков;
- определение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- осуществление контроля, определяющего эффективность подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Основными формами текущего контроля являются:

- контрольные тренировки;
- соревнования;
- контрольные тесты по ОФП, СФП, технико - тактической подготовке.

Текущий контроль проводится качественно, без установления оценок.

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования содержат:

- Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы;

- Перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы;
- Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом)

5.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Таблица 25

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

Предметная область «Общая физическая и специальная физическая подготовка»										
<i>Бег 30 м</i>										
		Для зачисления	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2
Оценка	Возраст	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Отлично	Мальчики	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6
	Девочки	6,5	6,3	6,1	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8
Хорошо	Мальчики	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,5	5,4	5,2	5,0
	Девочки	6,9	6,7	6,5	6,3	5,9	5,8	5,6	5,4	5,2
Удовлетворит	Мальчики	7,0	6,8	6,6	6,3	6,1	5,9	5,8	5,6	5,4
	Девочки	7,3	7,1	6,9	6,7	6,4	6,2	5,9	5,7	5,5
<i>Прыжок в длину с места</i>										
	Возраст	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Отлично	Мальчики	140	145	160	180	195	210	220	235	245
	Девочки	130	135	145	165	170	180	200	210	220
Хорошо	Мальчики	130	135	150	165	180	195	210	220	230
	Девочки	115	125	135	145	155	170	180	190	200
Удовлетворит	Мальчики	110	120	140	150	165	180	195	205	215
	Девочки	105	115	120	130	140	150	160	170	180
<i>Бросок набивного мяча 1кг стоя</i>										
	Возраст	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Отлично	Мальчики	270	310	400	450	500	600	650	750	900
	Девочки	265	275	300	350	400	500	550	600	700
Хорошо	Мальчики	250	280	340	400	450	500	600	650	750
	Девочки	250	265	275	300	350	400	450	500	600
Удовлетворит	Мальчики	200	250	300	350	400	450	500	600	700
	Девочки	200	240	250	275	300	350	400	450	500
<i>Челночный бег 6м x 5</i>										
	Возраст	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Отлично	Мальчики	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0
	Девочки	14,5	14,0	13,7	13,3	12,9	12,5	12,0	11,5	11,0
Хорошо	Мальчики	14,5	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	11,6	11,0	10,6
	Девочки	15,0	14,3	14,1	13,8	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5
Удовлетворит	Мальчики	15,0	14,8	14,3	13,8	13,2	13,0	12,3	11,8	11,0
	Девочки	15,5	15,0	14,8	14,5	14,0	13,7	13,3	13,0	12,7
<i>Прыжок в высоту с места</i>										
Баллы	Возраст	9	10	11	12	13	14	15	16	17
3 балла	Мальчики	20	25	30	35	40	45	50	55	60
	Девочки	17	20	23	30	33	38	41	44	48
2 балла	Мальчики	15	20	25	28	33	38	43	48	52
	Девочки	12	15	18	22	25	30	33	36	40
1 балл	Мальчики	10	15	20	23	25	30	35	40	45
	Девочки	8	10	12	17	20	23	26	30	35

Содержание и методика контрольных нормативов по физической подготовке.

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 50х50см. 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.

Таблица 26

Нормативы по технической подготовке. Контрольно-переводные нормативы для групп базового уровня 1 и 2 года обучения

Предметная область «Избранный вид спорта»			
	<i>удовлет.</i>	<i>хорошо</i>	<i>отлично</i>
Верхняя передача мяча над собой	5	8	10
Нижняя передача мяча над собой	5	8	10
Нижняя или верхняя прямая подача мяча из 5 подач (расстояние 6 метров)	1	2	3

Таблица 27

Контрольно-переводные нормативы для групп базового уровня 3 и 4 года обучения

Предметная область «Избранный вид спорта»			
	<i>удовлет.</i>	<i>хорошо</i>	<i>отлично</i>
Верхняя передача мяча над собой	8	10	12
Нижняя передача мяча над собой	8	10	12

Нижняя или верхняя прямая подача мяча из 5 подач	1	2	3
Прием снизу – верхняя передача	1	2	3
Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	1	2	3

Таблица 28

**Контрольно-переводные нормативы для групп базового уровня
5 иб года обучения**

Предметная область «Избранный вид спорта»			
	<i>удовлет.</i>	<i>хорошо</i>	<i>отлично</i>
Верхняя передача мяча над собой	10	13	18
Нижняя передача мяча над собой	10	12	15
Верхняя прямая подача мяча из 5 подач (из-за лицевой линии)	1	2	3
Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	2	3	4
Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи.	2	3	4
Нападающий удар - блокирование	4	5	6
Блокирование – вторая передача	3	4	5

**Содержание и методика нормативов по избранному виду спорта.
Техническая подготовка.**

Верхняя передача мяча в ограниченном пространстве. Испытуемый должен выполнить верхнюю передачу мяча высотой не менее 1 метра в высоту в круге диаметром 3 метра. Засчитывается наибольшее количество передач без потерь мяча, не выходя за пределы круга.

Нижняя передача мяча. Испытуемый должен выполнить нижнюю передачу мяча высотой не менее 1 метра в высоту в круге диаметром 3 метра. Засчитывается наибольшее количество передач без потерь мяча, не выходя за пределы круга. Подача мяча. Испытуемому предлагается выбор способа подачи (нижняя прямая или верхняя прямая).

Поддачи выполняются с 6 метров (для 1 и 2 года) от сетки, для 3 – 6 года из-за лицевой линии. Учащийся должен подать мяч через сетку в пределы площадки.

Предметная область «Избранный вид спорта» для групп углубленного уровня 1 и 2 года обучения				
	<i>Год обуче ния</i>	<i>удовл</i>	<i>хор</i>	<i>отл</i>
Верхняя передача мяча из зоны 3 в зону 4 на точность	1	3	5	7
	2	4	6	8
Нижняя передача мяча из зоны 6 в зону 3 на точность	1	3	5	7
	2	4	6	8
Нижняя или верхняя прямая подача мяча на точность по зонам (1,6,5) из 5 подач	1	1	2	3
	2	2	3	4
Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	1	1	2	3
	2	2	3	4
Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	1	2	3	4
	2	3	4	5
Нападающий удар - блокирование	1	2	4	6
	2	4	6	8
Блокирование – вторая передача	1	3	5	6
	2	5	7	8

5.2 Перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.

Перечень тестов по теоретической части программы представлен в приложении 2.

5.3 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Требования, предъявляемые к учащимся по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол.

Основные формы аттестации:

- тестирование и (или) вопросы по теоретической подготовке,

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности).

Для осуществления контроля за СФП могут быть также использованы протоколы результатов соревнований различных рангов, где присваиваются спортивные разряды и звания.

Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта и согласно расписания занятий.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, технической подготовке. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся по дополнительным общеобразовательным программам, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали тренировки.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Методические указания по организации итоговой аттестации.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании срока обучения по образовательной программе.

К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех этапах обучения.

Результаты итоговой аттестации являются основанием для выпуска обучающегося или решении вопроса о повторном годе обучения. Успешное прохождение итоговой аттестации является основанием для выдачи документа об окончании ДЮСШ.

6. Перечень информационного обеспечения.

1. Клещев Ю., Фурманов А. «Юный волейболист» - М, ФиС 1979 г.
2. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист» - М, ФиС, 1988 г.
3. Беляев А.В. «Волейбол» - М, ФиС, 2006 г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу» - М, ФиС, 1970
5. Эдельман А.С. «Справочник "Волейбол"» - М, ФиС, 1984 г.
6. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. «Основы психологии спорта и физической культуры» Киев Олимпийская литература 1998 г.
7. Кривошеин А.А. «Прогнозирование роста и развития детей» СПб 1996 г.
8. Шнуров В.Х. «Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов» Методический сборник 1996 г.
9. Б.Л. Виера, Б.Д. Фергюсон. «Волейбол: шаги к успеху» - М; ООО «Издательство АСТ»; «Издательство Астрель», 2004 г.
10. М. Фидлер, Д. Шайдерайт, Х. Бааке, К. Шрайтер. «Волейбол» - М, ФиС, 1972 г.
11. Тудор О. Бомпа. «Подготовка юных чемпионов» М; ООО «Издательство АСТ»; «Издательство Астрель», 2003 г.
12. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. «Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. Волейбол» - М, 2009
13. Жуков Ю.Е., Ильин Г.И., Козловский Э.А. «Акробатическая подготовка волейболистов» - М ФиС, 1967 г.
14. Официальные волейбольные правила 2013-2016

Перечень интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

1. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
2. Олимпийский комитет России www.olympic.ru
3. Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru
4. Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturaisport.ru
5. <http://www.volley.ru/pages/>

Расписание учебных занятий
на ____/____ учебный год (первое или второе полугодие)

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО «ДЮСШ
 им. А. Е. Щербака»
 _____ С.В.Сушков
 Приказ № ____ от « ____ » _____ 2019г.

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник

Перечень вопросов по освоению теоретической части программы.

Б-1

1. Кульминацией первых Олимпийских игр в Афинах стал марафонский бег. Памяти какого афинского воина он был посвящён?

- А. Македонский
- Б. Нерон
- В. Филиппидес (пр)
- Г. Зевс

Правильный ответ: Филиппидес

Согласно легенде, греческий воин по имени Филиппидес в 490 году до нашей эры после битвы при Марафоне пробежал, не останавливаясь, от Марафона до Афин, чтобы возвестить о победе греков.

2. Из каких соревнований состоят Олимпийские игры?

- А. Соревнования между странами
- Б. Соревнования по летним и зимним видам спорта
- В. Игры Олимпиады и зимние Олимпийские игры
- Г. Открытие, награждение участников и закрытия

Правильный ответ: Игры Олимпиады и Зимние Олимпийские игры

3. Олимпийские игры проводятся?

- А. Один раз в 4 года
 - Б. Один раз в 2 года
 - В. Один раз в год
 - Г. Один раз в 5 лет
- Правильный ответ: А

4. Какая страна является родиной волейбола?

- А. США
 - Б. Россия
 - В. Греция
 - Г. Франция
- Правильный ответ: США

5. Игрок какой зоны вводит мяч в игру (падает)?

- А. 5
- Б. 1
- В. 2

6. Размеры волейбольной площадки известны всем, это прямоугольник размером 18 на 9 метров с натянутой сеткой посередине. Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в волейбол?

- А. 4
- Б. 5
- В. 6

7. Можно ли заниматься в зале без тренера?

- А. Можно
- Б. Нет
- В. Можно, если назначить ответственного

8. Мы уже знаем, что в волейболе на одной площадке может одновременно находиться 6 игроков. Каждый из них стоит в своей зоне. По какому принципу осуществляется переход игроков на площадке?

- А. По часовой стрелке
- Б. Против часовой стрелки
- В. По диагонали
- Г. В любом порядке

9. При плохом самочувствии что необходимо сделать?

- А. Немедленно сказать об этом тренеру
- Б. Выпить таблетку
- В. Продолжать тренировочное занятие

10. Размеры волейбольной площадки?

- А. 10x20
- Б. 9x18
- В. 10x10

Б-2

1. Кто является основателем игры «волейбол»?

- А. Уильям Морган
- Б. Бен Джонсон
- В. Дональд Рейган

2. В каком году волейбол был включен в программу Олимпийских игр?

- А. 1941
- Б. 1964
- В. 1990

3. Сколько времени дается на подачу ?

- А. Одна минута
- Б. 8 секунд
- В. 3 секунды

4. Считается ли ошибкой касание сетки игроком во время игры?

- А. Да
- Б. Нет

В. В некоторых случаях

5. Слово "атлетика" в переводе с греческого означает...

- А. Борьба
- Б. Бег
- В. Метание

Г. Прыжки

Правильный ответ: Борьба

6. В каком году и в каком городе взяла своё начало традиция зажигать Олимпийский огонь на стадионе?

А. 1900 году в Париже

Б. 1912 году в Стокгольме

В. 1928 году в Амстердаме

Г. 1936 году в Берлине

Правильный ответ: 1936 году в Берлине

7. Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют...

А. Кифоз Б.

Сколиоз

В. Остеопороз

Г. Спондилез

Правильный ответ: Сколиоз

8. Как называлась дистанция длиной в 192,27 м, от названия которой произошло название спортивного сооружения?

А. Дистанция, стадион

Б. Марафон, стадион

В. Стадий, стадион

Г. Станция, стадион

Правильный ответ: Стадий, стадион

9. Что нужно сделать перед началом соревнований?

А. Выйти на площадку и играть .

Б. Познакомиться с противником.

В. Провести разминку.

10. Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в волейбол?

А. 4

Б. 5

В. 6

Б-3

1. В каком году появились официальные правила игры « волейбол»?

А. 1897 год

Б. 1990 год

В. 2000 год

2. Считается ли ошибкой, если наступить на линию волейбольной площадки во время подачи?

А. Да

Б. нет

3. Родиной Олимпийских игр является?

- А. Древний Китай
- Б. Древняя Греция
- В. Россия

4. Какие требования безопасности по окончании соревнований считаются правильными?

- А. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
- Б. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
- В. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- Г. Все три ответа правильные

5. Сколько игроков может иметь в составе каждая команда?

- А. 8
- Б. 14
- В. 10

6. В каком году и в каком городе взяла своё начало традиция зажигать Олимпийский огонь на стадионе?

- А. 1900 году в Париже
- Б. 1912 году в Стокгольме
- В. В. 1928 году в Амстердаме
- Г. Г. 1936 году в Берлине

Правильный ответ: 1936 году в Берлине

7. Мы уже знаем, что в волейболе на одной площадке может одновременно находиться 6 игроков. Каждый из них стоит в своей зоне. По какому принципу осуществляется переход игроков на площадке?

- А. По часовой стрелке
- Б. Против часовой стрелки
- В. По диагонали
- Г. В любом порядке

Правильный ответ: По часовой стрелке

8. В любой спортивной игре строгие правила, которые регламентируют размеры площадки, время игры, количество таймов или периодов, а также количество игроков в команде. Сколько игроков в баскетболе от одной команды может находиться на площадке?

- А. 5
- Б. 4
- В. 6
- Г. 11

Правильный ответ: 5

9. На тренировках вы наверняка заметили, что они состоят из трех этапов. Выберите вариант ответа с правильными названиями частей занятий и правильной последовательностью.

- А. Начальная, средняя, заключительная

- Б. Основная, подготовительная, завершающая
- В. Подготовительная, основная, заключительная
- Г. Предварительная, основная, конечная

10. По какому принципу осуществляется переход игроков на площадку?

- А. По часовой стрелке
 - Б. Против часовой стрелки
 - В. По диагонали
 - Г. В любом порядке
- Правильный ответ: По часовой стрелке

Б-4

1. В каком году были утверждены первые официальные правила соревнований по волейболу в России?

- А. 1925г
 - Б. 1910г
 - В. 2000г
 - Г. 1940г
- Правильный ответ: 1925 г

2. Что нужно сделать, чтобы получить второй юношеский разряд по волейболу?

- А. Выиграть Первенство района
- Б. Занять призовое место в Первенстве области
- В. Занять третье место в Первенстве района

3. Что такое закаливание?

- А. Метод физиотерапии воздействия на организм различными природными факторами : воздухом, водой, солнцем
- Б. Охлаждение организма
- В. Понижение температуры тела

4. В каком году волейбол был включен в программу Олимпийских игр?

- А. 1904г
 - Б. 2008г
 - В. 1964г
- Правильный ответ 1964г

5. Есть много упражнений, помогающих формировать и укреплять правильную осанку. А каким способом можно определить правильность осанки?

- А. Сесть на стул
 - Б. Лечь на полу на живот
 - В. Лечь на полу на бок
 - Г. Встать вплотную к стене
- Правильный ответ: встать вплотную к стене.

6. Чем определяется физическое развитие человека?

- А. Ростом и весом
- Б. Морфологическими функциональными свойствами организма.
- В. Употреблением высокоэнергичных питательных веществ.

7. Что такое здоровый образ жизни?

- А. Способ жизнедеятельности личности
 - Б. Повседневная деятельность личности в обществе
 - В. То же, что и стиль жизни
 - Г. Образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья.
- Правильный ответ: Образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья.

8. Дайте определение слову «Спорт»

- А. Спорт – составная часть физической культуры, а также средство и метод физического воспитания, система организации и проведения соревнований и подготовительных учебно-тренировочных занятий.
 - Б. Спорт – это учебно-тренировочные занятия.
 - В. Самостоятельные занятия
 - Г. тренировка
- Правильный ответ: А

9. Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют...

- А. Кифоз
 - Б. Сколиоз
 - В. Остеопороз
 - Г. Спондилез
- Правильный ответ: Сколиоз

10. Для развития каких физических качеств применяются упражнения со скакалкой

- А. Выносливость,
 - Б. Координация движения,
 - В. Прыгучесть
 - Г. Все перечисленное верно
- Правильный ответ: г

Б-5

1. В каком году волейболисты СССР выиграли первый кубок мира?

- А. 1925г
 - Б. 1965г
 - В. 2000г
 - Г. 1940г
- Правильный ответ: 1925 г

2. В каком году образована Всероссийская федерация волейбола?

- А. 2000г
- Б.1991г
- В.2015г

3. Что такое закаливание?

- А. Метод физиотерапии воздействия на организм различными природными факторами : воздухом, водой, солнцем
- Б. Охлаждение организма
- В.Понижение температуры тела

4. Первым президентом МОК стал?

- А. А.Д. Бутовский
- Б. Деметриус Викелас
- В. Пьер де Кубертен

5.Какие мероприятия необходимо включить перед соревнованием?

- А кроссовый бег на длинную дистанцию для повышения функциональной готовности;
- Б контроль за функциональным состоянием организма, правильный выбор физических упражнений, контроль за правильным выполнением упражнений;
- В провести тщательную разминку, выполнить подводящие упражнения.

6. Как в древней Греции называли людей, следивших за соблюдением правил олимпийских состязаний, отбором, подготовкой атлетов и мест соревнований?

- А. Олимпионики
- Б. Эвпатриды
- В. Элланодики

7. В первых известных нам Олимпийских играх, состоявшихся в 776г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- А. одному стадию;
- Б. двойной длине стадиона;
- В. 200м

8. Как правильно организовать занятие, чтобы избежать травмы при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?

- А.найти подходящее место и напарника
- Б учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения;
- В. проверить инвентарь, соответствие одежды, учитывать уровень физической и технической подготовки, места и время проведения занятий

9.Дайте определение "здоровье" в уставе Всемирной организации здравоохранения:

- А Состояние полного физического, душевного и социального благополучия
- Б Отсутствие болезни
- В Способность организма к выполнению профессиональных функций.

10. Что такое физическое развитие?

- А Уровень, антропометрических показателей (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние осанки)
- Б Мышцы, которыми человек может управлять
- В Физические качества (выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость)

Б-6

1. Волейбол – это спортивная игра, отличающаяся высокой динамикой, скоростно-силовой работой переменной мощности. Как называется технический приём защиты в волейболе, позволяющий оставлять мяч в игре после нападающих действий соперника?

- А. Задержка
 - Б. Атакующий удар
 - В. Приём
 - Г. Блокирование
- Правильный ответ: В

2. Волейбол – это командная спортивная игра с мячом двух команд. Играют две команды по 6 игроков на каждой игровой площадке. Как называется технический приём в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру?

- А. Бросок
 - Б. Подача
 - В. Вброс
 - Г. Блокирование
- Правильный ответ: Б

3. Развитие спорта с древних времен идет непрерывно, в процессе самосовершенствования и развитием промышленности появляются молодые и интересные виды спорта. 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 чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. Назовите спортивную игру.

- А. Бадминтон
 - Б. Теннис
 - В. Волейбол
 - Г. Гандбол
- Правильный ответ: В

4. Размеры волейбольной площадки известны всем, это прямоугольник размером 18 на 9 метров с натянутой сеткой посередине. Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в волейбол?

- А. 4
 - Б. 5
 - В. 6
 - Г. 8
- Правильный ответ: В

5. У каждого игрока в волейболе есть свое амплуа! Например, доигровщик, связующий, либеро, блокирующий, диагональный. Все игроки располагаются и защищают свои зоны. А игроком какой зоны в волейболе осуществляется подача мяча?

А.6

Б.5

В.2

Г.1

Правильный ответ: Г

6. Мы уже знаем, что в волейболе на одной площадке может одновременно находиться 6 игроков. Каждый из них стоит в своей зоне. По какому принципу осуществляется переход игроков на площадке?

А. По часовой стрелке

Б. Против часовой стрелки

В. По диагонали

Г. В любом порядке

Правильный ответ: А

7. Особое значение в современных Олимпийских играх играет церемония открытия. С каждой олимпиадой эта церемония становится все грандиознее, торжественнее, используются современные технологии. Страна – организатор старается удивить, поразить масштабностью и торжественностью мероприятия. В церемонии участвуют самые известные люди страны. Многие детали держатся в строжайшем секрете. Чему должна соответствовать церемония открытия олимпийских игр?

А.Традициям

Б.Законам

В. Правилам

Г.Хартии

Правильный ответ: Г.

8. Олимпийские игры, прошедшие в 1980 г. в Москве, были первыми в социалистической стране. В играх участвовали спортсмены из 80 стран всего 5283 спортсмена. Самым возрастным участником стал 70- летний болгарский яхтсмен Красимир Крыстев. Сколько лет было самому молодому участнику Московской Олимпиады?

А.13

Б.14

В.15

Г. 16

Правильный ответ: А

9.«Citius.Altius.Fortius», в переводе с латинского языка-«Быстрее. Выше. Сильнее» - эти слова принадлежат французскому священнику Анри Дидону. По предложению Пьера де Кубертена они стали олимпийским девизом. Есть и еще один не официальный олимпийский девиз – «Главное не победа, а участие».

Какому городу – столице олимпийских игр принадлежит официальный девиз (слоган): «Жаркие. Зимние. Твои»?

А. Пхенчхан

Б. Москва

В. Сочи

Г. Зальцбург

Правильный ответ: В

10. История Олимпийских игр современности ведет отсчет с 1896г. С того времени Олимпийские игры проводились каждые 4 года за исключением лет, пришедшихся на мировые войны. В 1924 году были учреждены Зимние Олимпийские игры, которые первоначально проводились в том же году, что и летние. Начиная с 1994г. время проведения Зимних Олимпийских игр сдвинуто на два года относительно времени проведения летних игр. Для популяризации спорта игры проводят на разных континентах. За сколько лет до даты проведения МОК определяет хозяйку Олимпийских игр?

А. 4

Б. 5

В. 6

Г. 7

Правильный ответ: Г.

У-1

1. Какая страна является родиной волейбола

А. США

Б. Россия

В. Греция

Г. Франция

Правильный ответ: А

2. Что нужно сделать, чтобы получить первый юношеский разряд по волейболу?

А. Выиграть Первенство района

Б. Выиграть Первенство области

В. Занять третье место в Первенстве района

3. Какие изменения в организме человека происходят в процессе закаливания?

А. Улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем.

Б. Происходит охлаждение организма

В. Понижается температура тела

4. Последствия невыполнения антидопинговых правил?

А. Дисквалификация

Б. Отстранения от соревнований.

В. Правильны ответы А и Б

5. Есть много упражнений, помогающих формировать и укреплять правильную осанку. А каким способом можно определить правильность осанки?

А. Сесть на стул

Б. Лечь на полу на живот

- В. Лечь на полу на бок
 - Г. Встать вплотную к стене
- Правильный ответ: Г

6. Что такое энергетический баланс ?

- А. Энергетический баланс – соответствие поступающей с пищей энергии количеству затрачиваемой организмом энергии в процессе жизнедеятельности.
- Б. Потребление белков , жиров и углеводов.
- В. Употребление высокоэнергичных питательных веществ

7. Что такое здоровый стиль жизни?

- А. Способ жизнедеятельности личности
 - Б. Повседневная деятельность личности в обществе
 - В. То же, что и здоровый образ жизни
 - Г. Конкретная деятельность личности по достижению здорового образа жизни
- Правильный ответ: Г

8. Спорт – составная часть физической культуры, а также средство и метод физического воспитания, система организации и проведения соревнований и подготовительных учебно-тренировочных занятий. Что является основной формой подготовки спортсмена?

- А. Утренняя гимнастика
 - Б. Бег
 - В. Самостоятельные занятия
 - Г. тренировка
- Правильный ответ: Г

9. Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют...

- А. Кифоз
 - Б. Сколиоз
 - В. Остеопороз
 - Г. Спондилез
- Правильный ответ: Б

10. Что относится к основным физическим качествам:

- А. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
 - Б. Сила, выносливость, скорость, координация движения
 - В. Силовая выносливость, скоростная выносливость, прыгучесть
 - Г. Силовая выносливость, быстрота, ловкость, координация движений
- Правильный ответ: А

У-2

1. Паралимпийские игры (параолимпийские игры) – международные спортивные соревнования для инвалидов (кроме инвалидов по слуху). Начали проводиться в 1988 году. Кто считается основоположником паралимпизма?

- А. Деметриус Викелас
 - Б. Пьер де Кубертен
 - В. Людвиг Гуттман
 - Г. Джим Торп
- Правильный ответ: В (Людвиг Гуттман)

2. В каком году не проводились летние олимпийские игры?

- А. 1980
- Б. 1948
- В. 1940
- Г. 2000

Правильный ответ: В

3. Мышцы, совместное напряжение которых обуславливает выполнения движения в одном направлении, обозначаются как...

- А. Антагонисты
- Б. Синергисты
- В. Пронаторы
- Г. Супинаторы

Правильный ответ: Б

4. Он был прекрасным педагогом, историком, философом, спортсменом. Возрождение Олимпийских игр стало делом всей его жизни. О ком идет речь?

- А. Ян Амос Коменский
- Б. Михаил Васильевич Ломоносов
- В. Жан Жак Руссо
- Г. Пьер де Фредри, барон де Кубертен

Правильный ответ: Г

5. На международных соревнованиях по легкой атлетике спринтеры стартуют с низкого старта. А на каких дистанциях спортсмены стартуют с высокого старта?

- А. 400 м.
- Б. 1500 м.
- В. 200 м.
- Г. 800 м.

Правильный ответ: Б

6. Одним из основных видов легкой атлетики является спринтерский бег. На какие фазы делится вся дистанция спринтерского бега?

- А. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование
- Б. Старт, бег по дистанции, финиширование
- В. Разбег, отталкивание, бег по дистанции
- Г. Старт, разбег, бег по дистанции, финиширование

Правильный ответ: А

7. Чудом XIX Олимпиады стал прыжок в длину Боба Бимона. Его небывалый мировой рекорд продержался почти четверть века. Каков же был рекорд?

- А. 8 м. 90 см.
- Б. 8 м. 35 см.
- В. 9 м. 25 см.
- Г. 8 м. 07 см.

Правильный ответ: А

8.Каким способом в прыжках в высоту прыгал известный советский олимпиец Валерий Брумель?

- А. «перешагивание»
- Б. «ножницы»
- В. «перекидной» Г.«фосбери-флоп»

Правильный ответ: В

9.Какое физическое качество преимущественно развивается при выполнении следующих упражнений: оздоровительная ходьба и бег, кроссовый бег до 2-х км, длительный бег 15-20минут?

- А. Выносливость
- Б. быстрота
- В. Ловкость
- Г. Гибкость

Правильный ответ: А

10.Героем XVI Олимпийских игр в Мельбурне стал бегун Владимир Куц. Он одержал две победы. Скажите, на каких дистанциях он стал Олимпийским чемпионом?

- А. 800 м. и 1500 м.
- Б. 1500 м. и 3000 м.
- В. 5000 м. и 10000 м.
- Г. 3000 м. и 1500 м.

Правильный ответ: В

11. Если на тренировках вы будете включать прыжки и многоскоки, прыжки со скакалкой, броски и толкание набивных мячей, то какие физические качества вы будете развивать?

- А. выносливость
- Б. скоростно-силовые
- В. скоростные
- Г. Силовые

Правильный ответ: Б