Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа" станицы Павловской муниципального образования Павловский район

"СОГЛАСОВАНА"

на заседании

педагогического совета

МБОУ ДО ДЮСШ ст. Павловская

Протокол

№ <u>7</u>

reward the 2020

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ ДО ДЮСШ

ст. Павловской МО Павловский район

мьоудо Р.Н. Чернов

Приказ № 1

2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА БАЗОВОГО УРОВНЯ И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ

по виду спорта

"ВОЛЕЙБОЛ"

(Срок реализации программы - 8 лет)

Автор составитель:

Жуков Александр Иванович - тренер-преподаватель МБОУ ДО ДЮСШ ст. Павловская, Павловский район, Краснодарский край

Рецензенты:

Фоменко Юрий Александрович - заместитель директора по УВР МБОУ ДО ДЮСШ

ст. Павловская, Павловский район, Краснодарский край

Волокитина Светлана Валентиновна – главный специалист управления образованием администрации МО Павловский район

ст. Павловская 2020 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Содержание	Стр
1	Пояснительная записка	3
1.1.	Характеристика волейбола	6
1.2.	Планируемые результаты освоения образовательной	9
	программы	
2	Учебный план	25
3	Методическая часть образовательной программы	30
3.1.	Методика реализации программы	30
3.2.	Содержание программного материала по предметным областям	35
3.3.	Вариативная часть программы	82
3.4.	Методы выявления одарённых детей	96
3.5.	Техника безопасности в процессе реализации образовательной	101
	программы	101
4	Воспитательная и профориентационная работа	109
5	Система контроля и зачётные требования	119
5.1.	Перечень тестов (вопросов) по текущему контролю освоения	128
	теоретической части программы	120
5.2.	Антидопинговые мероприятия	134
5.3.	Требования к экипировке, оборудованию и спортивному	135
	инвентарю	133
6	Кадровое обеспечение	136
7	Перечень информационного обеспечения	137

1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду "Волейбол" Программа) физкультурно-спортивную (далее имеет направленность и предназначена для организации образовательного (учебнотренировочного) процесса по виду спорта – волейбол в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа" станицы Павловской муниципального образования Павловский район.

Программа разработана в соответствии с действующим нормативноправовыми законодательными актами: Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Распоряжениями Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 г. № 2245-р "Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва Федерации до 2025 года", от 4 сентября 2014 г. № 1726-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей" (до 2030 года), приказами Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 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" (далее – № 939), от 27 декабря 2013 г. № утверждении особенностей организации осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», от 12 сентября 2013 г. № 731 "Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" (с изменениями), совместным письмом от 10 сентября 2019 г. Министерства спорта Российской Федерации № ИСК-ПВ-10/9327 и Министерства просвещения Российской Федерации № 06-985 «О направлении методического письма» (Разъяснения к приказу Министерства спорта России № 939).

При реализации Программы, или её части, возможно применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, предусмотренных Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в формах обучения или при их сочетании, при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости, промежуточной или итоговой аттестации обучающихся.

В содержание программы вошли лучшие педагогические практики современности по воспитанию и подготовке спортивного резерва по виду спорта - волейбол для спортивных сборных команд муниципального, регионального уровня и уровня Российской Федерации.

Использовался многолетний опыт работы региональных образовательных организаций, реализующих программы дополнительного образования по волейболу, в частности спортивных школ: Тамбовской, Тюменской, Воронежской, Свердловской, Московской области, Краснодарского края, Ханты-Мансийского и Ямало-Ненецкого автономных округов. Учитывались

современные тенденции развития волейбола, его специфики, особенности обучения.

Программа содержит методические принципы планирования и организации образовательной деятельности с обучающимися, порядок комплектования групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, с учётом индивидуальных способностей обучающихся, конкретизирует объём, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

Уровень программы – базовый, углубленный.

Актуальность данной программы определяется необходимостью расширения средств физического воспитания обучающихся с целью укрепления здоровья, развития интереса к занятиям физической культурой и спортом, удовлетворения потребности в двигательной активности, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля, воспитания спортивного резерва.

Развитие современного общества предъявляет новые требования к учреждениям дополнительного образования, к организации в них воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания образовательных программ, результатам и результативности их деятельности.

Новизна программы заключается в её структуризации, наполнением современными средствами обучения, рекомендациями по проведению текущего контроля и аттестации.

Программа **направлена** на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта), дальнейшую подготовку и прохождение этапов спортивной подготовки, на профессиональную ориентацию к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, на адаптацию к жизни в обществе.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что реализуется в целях всестороннего физического развития обучающихся и ориентирует их на приобщение к физической культуре и спорту, применению полученных ими знаний, умений и навыков в повседневной жизни, улучшению своего образовательного результата.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить функциональные системы растущего организма.

Программа даёт возможность углублено изучить вид спорта "волейбол" с дальнейшими перспективами для игровой и практической деятельности обучающихся, способствует профориентационной поддержке обучающихся в выборе профессии.

Цель программы: создание условий, способствующих систематическим занятиям физической культурой и спортом, разностороннему, физическому

развитию личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщению их к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в волейбол.

Основные задачи программы

Обучающие:

- способствовать приобретению углублённых знаний об истории развития волейбола в мире, в России, в регионе и районе;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их место в современном обществе;
- формирование устойчивых знаний о безопасном поведении на объектах спорта и на занятиях волейболом;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки на самостоятельных занятиях;
- способствовать приобретению опыта проектной деятельности обучающихся;
- формирование нравственно-этических компетенций, обучающихся;
- подготовка обучающихся к освоению квалификационных требований спортивного судьи;
- обучение официальным правилам волейбола и основ судейства;
- формирование профессиональной ориентации обучающихся;
- подготовка обучающихся к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта;
- формирование предпрофессиональных навыков в области физической культуры и спорта с учётом избранного вида спорта.

Развивающие:

- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- повышение функциональных возможностей организма средствами игры в волейбол;
- развитие тактических навыков и умений вести игру;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;
- развитие специальных физических качеств для игры в волейбол при помощи комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие координационных способностей;
- развитие психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий волейболом.

Воспитательные:

- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям по волейболу;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры в волейбол;
- профилактика асоциального поведения обучающихся;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта в свободное время;
- воспитание культуры поведения болельщика;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение уровня психологической подготовки обучающихся.

1.1. 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).

Цель игры - направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника.

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его "за" или ошибки команды при возвращении мяча. В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система "розыгрыш – очко"). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать.

Спортивная дисциплина волейбол (её ещё называют классический волейбол) характеризуется тем, что в игре, на площадке размером 18х9 м, всегда участвуют по 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25 и т.д.).

Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При счёте: 2:2, решающая, 5-я партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

Это неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию (амплуа) 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, волейбол на снегу.

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 обучающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. В процессе игровой деятельности, обучающиеся 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 своё выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряжённость 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 её пределами. Сам характер перемещений волейболиста также своеобразен. Однако в течение 2-2,5 ч соревновательной борьбы паузы отдыха или пассивного ожидания в игре 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. Восьмисекундные паузы до момента подачи не снижают физической и психической напряжённости. Кроме того, в это время игроки обеих команд сосредоточивают все своё внимание на предстоящих технико-тактических действиях. В волейболе, как в любой командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Таблица 1

Дисциплины вида спорта волейбол

Наименование спортивной	Номер-код спортивной
дисциплины	дисциплины
волейбол	012 001 2611Я
пляжный волейбол	012 002 2611Я
волейбол на снегу	012 003 4811Я

На обучение по программе принимаются юноши и девушки, юниоры и юниорки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом физкультурно-спортивной деятельности, сдавшим тестовые упражнения по общей физической, специальной физической подготовке и тактической подготовке (в зависимости от уровней обучения).

Минимальный возраст для зачисления на базовый уровень первого года обучения 7-8 лет.

На базовый уровень, кроме первого года обучения, и углубленный уровень допускается набор обучающихся более младшего возраста в случае успешного выполнения тестовых испытаний по контрольным упражнениям и не имеющих медицинских противопоказаний. При этом разница в возрасте не может быть меньше чем в один год от минимально допустимого.

Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий (при наличии в группах обучающихся, имеющих разряды и (или) спортивные звания);
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение в группы обучения базового и углубленного уровней указан в таблице 2.

Таблица 2

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение в группы обучения базового и углубленного уровней

		Базо	вый				Углу(5 ленный	Í
	ypo	вень с	ложнос	ти		y	ровень	сложно	сти
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
год	год	год	год	ГОД	год	год	ГОД	год	год
7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет

Минимальное количество обучающихся в группах указано в таблице 3.

Таблица 3

Минимальное количество обучающихся в группах

		Базо	вый				Углуб	5ленны й	í
	ypo	вень с.	ложнос	ти		y	ровень	сложно	сти
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
год	год	год	год	год	год	год	год	год	год
8	8	8	8	8	8	6	6	5	5

1.2. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися (по уровням, разделам и темам программы, способы определения их результативности) формулируются с учётом цели, задач, содержания программы и определяют основные знания, умения, компетенции, предметные результаты, которые обучающийся сможет продемонстрировать по завершении обучения по программе. Планируемые результаты формулируются на каждый год реализации программы.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Обязательные предметные области по годам обучения

Обучающиеся после **первого года** обучения **будут знать** *по предметной* области «Теоретические основы физической культуры испорта»:

- о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- общие понятия о гигиене, личной гигиене, значении водных и закаливающих процедур, гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом;
- основы здорового образа жизни и питания;
- элементарные знания о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие;
- историю развития волейбола в мире, в стране, в регионе, в городе;
- основные термины игры;
- характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными волейболистами;
- места занятий, разметку, размеры поля, оборудование и инвентарь для игры в волейбол;
- правила безопасности во время занятий волейболом, профилактику травматизма.

Будут уметь по предметной области «Общая физическая подготовка»:

• выполнять игровые технические элементы и упражнения, играть в подвижные игры и эстафеты.

- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять комплексы общеподготовительных упражнений;
- выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств: скорости, силы, гибкости, выносливости;
- выполнять отдельные технические элементы и упражнения,
- выполнять бег с различной скоростью и на разные дистанции.

Будут демонстрировать в предметной области «Вид спорта»:

- умение владеть простыми техническими приёмами игры в волейбол;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами игры в волейбол;
- выполнение коротких передач;
- приём мяча после передачи партнёром;
- выполнение ударов рукой по мячу с собственного подбрасывания;
- выполнение простых парных взаимодействий;
- выполнение индивидуальных действий через сетку;
- игру в волейбол с соблюдением основных правил;
- применение способов самостраховки при неожиданном падении.

Обучающиеся после **второго года** обучения **будут знать** по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- о развитии спорта в России, олимпийском движении;
- об Олимпийских играх, выступлении российских спортсменов на Олимпийских играх;
- единую спортивную классификацию и еёзначение;
- структуру российских соревнований по волейболу: чемпионат и кубок России;
- методы организации соревнований по волейболу, правила игры в волейбол;
- о влиянии занятий физическими упражнениями на организм;
- о воздействии регулярных занятий и физических упражнений на совершенствование функций органов;
- о методах закаливания и их значении для повышения работоспособности, и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
- о гигиенических основах режима учёбы, отдыха и занятий спортом;
- о значении питания, как фактора, формирующего здоровье;
- о взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки волейболистов;
- классификацию и терминологию технических приёмов;
- о самостоятельном развитии физических качеств и правилах их тестирования.

Будут уметь по предметной области «Общая физическая подготовка»:

- выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений;
- выполнять упражнения, развивающие физические качества: скорость

координацию;

- выполнять специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические качества;
- уметь играть в подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
- выполнять разминку перед учебно-тренировочным занятием, игрой;
- выполнять индивидуальные задания;
- выполнять упражнения из других видов спорта: кувырки, прыжки, метание мяча;
- выполнять перемещения из различных исходных положений, бег с ускорением на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег;
- играть в подвижные игры на ориентировку в пространстве;
- •выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке.

Будут демонстрировать в предметной области «Вид спорта»:

- выполнение приёмов техники приёма и передачи мяча, подачи;
- выполнение простых тактических комбинаций (при приёме подачи, в нападении и защите);
- умение играть в мини волейбол;
- подвижные игры с элементами волейбола, спортивные игры;
- показ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в волейбол; индивидуальную технику и тактику нападения и защиты в игре.

Обучающиеся после **третьего года** обучения **будут знать** по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- классификацию российских и международных юношеских соревнований;
- о всероссийской федерации волейбола, лучших российских командах, тренерах, игроках;
- пищевые нормы волейболистов в зависимости от объёма и интенсивности тренировочных занятий, о питании в соревновательный период;
- о мерах предупреждения переутомления;
- о значении активного отдыха для спортсмена;
- понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
- о методах и средствах восстановления работоспособности организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок;
- характерные травмы волейболистов, профилактику и меры по их предупреждению;
- понятие о спортивной технике;
- основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным волейболистам различного возраста;
- об общероссийских антидопинговых правилах, утверждённых международными антидопинговыми организациями;
- основные недостатки в технике волейболистов и пути их устранения;
- основные методы развития волевых качеств.

Будут уметь по предметной области «Общая физическая подготовка»:

• выполнять общеразвивающие упражнение и комплексы без предметов;

- выполнять упражнения с набивным мячом (1 кг);
- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- выполнять беговые упражнения с различной скоростью и на разные дистанции;
- выполнять прыжки в высоту с разбега;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки вперёд с прыжка, кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки;
- играть в подвижные игры, игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метанием мяча на дальность, с элементами волейбола;
- играть в спортивные игры: баскетбол, гандбол;
- выполнять комплексы упражнений, развивающие физические кондиции волейболистов;
- выполнять беговые упражнения с изменением направления до 180 градусов;
- выполнять опорный прыжок через спортивный снаряд;
- выполнять прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой;
- •выполнять упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности направленные на развитие физических качеств;
- •выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке.

Будут демонстрировать в предметной области «Вид спорта»:

- •умение передвигаться, выполняя верхние и нижние передачи, умение взаимодействовать с партнёрами;
- выполнение нападающих ударов по мячу в прыжке;
- выполнение атакующих ударов по мячу из различных зон;
- приём мяча после подачи и доведение его до связующего игрока;
- подача мяча в определённую зону площадки;
- выполнение передачи мяча из различных зон;
- выполнение командных тактических взаимодействий;
- умение играть в волейбол, участвовать в соревнованиях;
- применение способов самостраховки при неожиданном падении;
- выполнение контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке.

Обучающиеся после **четвёртого года** обучения **будут знать** *по* предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- •об истории возникновения и развитии физической культуры в России, современном развитии волейбола, правилах игры;
- о достижениях сборных и клубных команд России на международном, всероссийском уровне;
- единую всероссийскую спортивную классификацию;
- основные классификационные нормы и требования по волейболу;
- •о значении систематических занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов;

- о тренировке, как о процессе формирования двигательных навыков и расширении функциональных возможностей организма;
- о правилах контроля за физической нагрузкой и её дозировкой;
- о вреде курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена;
- правила выполнения контрольных упражнений для определения уровня физического развития и физической подготовленности;
- основные методы развития и совершенствования волевых качеств, психологической подготовки волейболистов.

Будут уметь по предметной области «Общая физическая подготовка»:

- проводить анализ выполнения различных технических приёмов, ошибок и методов их устранения;
- выполнять комплексы общеподготовительных и общеразвивающих упражнений;
- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- выполнять прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять метание малого и утяжелённого мяча на дальность с разбега;
- выполнять специальные упражнения для развития быстроты;
- выполнять беговые упражнения их различных стартовых положений: сидя, бег на месте, лёжа;
- выполнять упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности, формирующие технические навыки волейболиста;
- выполнять специальные упражнения для развития ловкости;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической подготовке.

Будут демонстрировать в предметной области «Вид спорта»:

- подачи, передачи, нападающие удары на точность;
- выполнение обманных движений (скидка, сброс);
- умение играть в волейбол, принимать участие в судействе учебных игр;
- участие в соревновательной деятельности.
- умение применять способы самостраховки при падении;
- выполнение командных тактических взаимодействий;
- выполнение индивидуальных действий против блокирования.

Обучающиеся после **пятого года** обучения **будут знать** по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- понятие о тренировке и «спортивной форме»;
- о режиме дня юного спортсмена;
- о всесторонней физической подготовке с преимущественным развитием скорости бега, ловкости и координации движений, общей выносливости;
- о влиянии осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемую в тренировочных занятиях с юными волейболистами;

- о влиянии занятий физических упражнений на состояние здоровья и работоспособность;
- понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления;
- об оказании первой помощи при несчастных случаях;
- о взаимосвязи между развитием основных двигательных качеств и формированием технического мастерства;
- соблюдение правил безопасности на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях;
- о значении утренней зарядки, особенностях разминки перед тренировкой и игрой, содержании индивидуальных занятий;
- о профилактике спортивного травматизма и мерах по его предупреждению;
- особенности организации и проведения соревнований по волейболу.

Будут уметь по предметной области «Общая физическая подготовка»:

- выполнять комплексы общеподготовительных беговых, прыжковых упражнений;
- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- выполнять упражнения с набивным мячом (1-3 кг), поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине;
- выполнять кувырок вперёд из стойки на голове, переворот в сторону;
- выполнять бег с различной скоростью и на разные дистанции;
- играть в подвижные игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метанием мяча на дальность и в цель;
- выполнять ускорения на 15, 30, 60 м.;
- выполнять прыжки вверх с разбега, выполняя удары по подвешенному мячу;
- выполнять беговые упражнения с изменением направления;
- выполнять бег по пересечённой местности (кросс) до 1000 м., бег 400 и 500 м.

Будут демонстрировать в предметной области «Вид спорта»:

- выполнение основных приёмов техники и взаимодействия с партнёрами по команде;
- выполнение индивидуальных технических элементов: подача (планирующая, полусиловая), приём, передача, нападение, одиночное и групповое блокирование;
- выполнение подачи на точность;
- выполнение групповых тактических взаимодействий;
- участие в соревновательной деятельности;
- умение вести протокол соревнований;
- умение оценивать физические качества по трём показателям.

Обучающиеся после **шестого года** обучения **будут знать** *по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:*

- классификационные нормы и требования по волейболу;
- о сети организаций дополнительного образования физкультурноспортивной направленности;
- понятие «допинг и спорт», понятие «чистый спортсмен»;
- о совершенствовании функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий волейболом;
- о спортивном массаже, основных приёмах массажа, о противопоказаниях к массажу;
- о значении, содержании и ведении дневника спортсмена;
- коллективную и индивидуальную игру, их сочетание, перспективы развития тактики игры;
- о роли тестирования по контрольным нормативам для всесторонней физической подготовки юных волейболистов;
- о действиях судьи, тренера-преподавателя, игроков во время соревновательной деятельности;
- понятие «честная игра»;
- методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствование: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, выполнение творческих заданий.

Будут уметь по предметной области «Общая физическая подготовка»:

- выполнять комплексы общеподготовительных упражнений;
- выполнять специальные упражнения для развития быстроты и ловкости;
- выполнять прыжки в длину, в высоту, в различных комбинациях с усложнением;
- выполнять силовые упражнения с набивным мячом в различных комбинациях (толкание, метание из различных исходных положений);
- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- анализировать тактический план игры;
- выполнять бег с различным темпом и на разные дистанции;
- выполнять упражнения на силу, выносливость, гибкость;
- играть в подвижные игры с элементами волейбола, гандбола, баскетбола;
- выполнять комплексы упражнений, развивающие физические кондиции волейболистов;
- выполнять анализ игры всей команды, отдельных игроков;
- выполнение контрольно-тестовых итоговых упражнений и нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Будут демонстрировать в предметной области «Вид спорта»:

- технику работы с мячом всеми изученными способами;
- выполнение индивидуальных технических элементов: подача (планирующая, полусиловая), приём, передача, нападение, одиночное и групповое блокирование;
- выполнение обманных движений при выполнении нападающего удара;
- выполнение верхней передачи из различных зон;
- выполнение планирующей подачи на точность;

- выполнение нападения со второй линии;
- выполнение групповых тактических взаимодействий;
- умение играть в пляжный волейбол;
- умение применять способы самостраховки при неожиданном падении;
- умение осуществлять соревновательную деятельность в игре в волейбол, в уменьшенных составах 2х2, 3х3, 4х4;
- выполнение упражнений и комбинаций в атаке;
- выполнение упражнений и комбинации в защите.

Вариативные предметные области по годам обучения

Обучающиеся после каждого года обучения будут знать и соблюдать в предметной области "Различные виды спорта и подвижные игры" правила техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

Будут уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр, развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр.

Приобретут навыки сохранения собственной физической формы.

Обучающиеся после **первого и второго года** обучения **на базовом** уровне б**удут уметь** применять в предметной области "Развитие творческого мышления" логическое мышление при выполнении простых технических упражнений.

Обучающиеся после **третьего и четвёртого года** обучения **на базовом** уровне б**удут уметь** применять в предметной области *"Развитие творческого мышления"* изобретательность и логическое мышление при выполнении простых технических и тактических упражнений, самостоятельно решать поставленные задачи.

Обучающиеся после **пятого и шестого года** обучения **на базовом** уровне б**удут уметь** применять в предметной области "Развитие творческого мышления" изобретательность и логическое мышление при выполнении сложных технических и тактических упражнений, сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения.

Будут демонстрировать самостоятельность в решении поставленных задач, умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

Обучающиеся после **первого и второго года** обучения **на базовом** уровне б**удут уметь** в предметной области "*Акробатика*" выполнять простые акробатические упражнения, способствующих развитию гибкости, быстроты, силы и координационных способностей.

Обучающиеся после **третьего и четвёртого года** обучения **на базовом** уровне б**удут уметь** в предметной области "Акробатика" простые комплексы

специальных акробатических упражнений, способствующих развитию гибкости, быстроты, силы и координационных способностей.

Обучающиеся после **пятого и шестого года** обучения **на базовом** уровне б**удут уметь** в предметной области "Акробатика" комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию гибкости, быстроты, силы, координационных способностей, выносливости и повышения уровня развития физических качеств.

Обучающиеся после **первого, второго, третьего и четвёртого года** обучения **на базовом** уровне б**удут знать** в предметной области "Национальный и региональный компонент" об особенностях развития волейбола в Павловском районе, Краснодарском крае с учётом национальных традиций, спортивные традиции, региональные виды спорта.

Обучающиеся после **пятого и шестого года** обучения **на базовом** уровне б**удут знать** в предметной области "Национальный и региональный компонент" об особенностях развития волейбола в Краснодарском крае с учётом национальных традиций и особенностей региона, спортивные традиции, региональные культивируемые олимпийские виды спорта, выдающихся волейболистов Краснодарского края.

Обучающиеся после **первого**, **второго**, **третьего и четвёртого года** обучения **на базовом** уровне б**удут уметь** в предметной области *"Специальные навыки"* выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками.

Будут демонстрировать специальные физические качества по виду спорта волейбол.

Обучающиеся после **пятого и шестого года** обучения **на базовом** уровне б**удут уметь** в предметной области "Специальные навыки" определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, выполнять точно задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками.

Приобретут навыки и умения выходить из сложной ситуации, оказывать содействие по нивелированию рисков.

Обучающиеся после **первого, второго, третьего и четвёртого года** обучения **на базовом** уровне б**удут знать** в предметной области "Спортивное и специальное оборудование" устройства спортивного оборудования по избранному виду спорта.

Будут уметь использовать для достижения целей спортивное оборудование.

Приобретут навыки содержания спортивного оборудования.

Обучающиеся после **пятого и шестого года** обучения **на базовом** уровне б**удут знать** в предметной области "Спортивное и специальное оборудование" устройства основного специального оборудования по избранному виду спорта.

Будут уметь использовать для достижения целей основное специальное оборудование.

Приобретут навыки содержания и ремонта спортивного оборудования.

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ

Обязательные предметные области по годам обучения

Обучающиеся после **первого и второго года** обучения **будут знать** *по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:*

- историю развития волейбола;
- значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения полноценного качества жизни;
- этические вопросы спорта;
- общероссийские и международные антидопинговые правила;
- коллективную и индивидуальную игру, их сочетание, перспективы развития тактики игры;
- роль тестирования по контрольным нормативам для всесторонней физической подготовки юных волейболистов;
- действия судьи, тренера-преподавателя, игроков во время соревновательной деятельности;
- понятие «честная игра»;
- методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствование.

Будут уметь по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»:

- выполнять комплексы общеподготовительных упражнений;
- выполнять специальные упражнения для развития быстроты и ловкости;
- выполнять силовые упражнения с набивным мячом в различных комбинациях (толкание, метание, броски из различных исходных положений);
- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- анализировать тактический план игры;
- выполнять бег с различным темпом и на разные дистанции;
- выполнять упражнения на силу, выносливость, гибкость;
- играть в подвижные игры с элементами волейбола, гандбола, баскетбола;
- выполнять комплексы упражнений, развивающие физические кондиции волейболистов;
- выполнять глубокий анализ игры всей команды, отдельных игроков по функциям;
- выполнение контрольно-тестовых итоговых упражнений и нормативов по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке;

Будут демонстрировать в предметной области «Вид спорта»:

• выполнение индивидуальных технических элементов: подача (планирующая, силовая), приём, передача, нападение, одиночное и групповое блокирование;

- выполнение обманных движений при выполнении нападающего удара;
- выполнение верхней и нижней передачи из различных зон;
- выполнение планирующей и силовой подачи на точность;
- выполнение нападения со второй линии в различные зоны;
- выполнение командных тактических взаимодействий в защите и нападении;
- умение играть в пляжный волейбол;
- умение применять способы самостраховки при падении;
- знать требования федерального стандарта спортивной подготовки;
- знать официальные правила соревнований по волейболу, правила судейства.

Будут знать в предметной области "Основы профессионального самоопределения" о себе и своих способностях, об уровне освоения двигательных действий.

Смогут определять уровни развития физических качеств обучающихся.

Смогут составлять простые комплексы упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями; планы-конспекты учебных занятий по ОФП и СФП; проводить учебные занятия.

Обучающиеся после **третьего и четвёртого года** обучения **будут знать** по предметной области «Теоретические основы физической культуры испорта»:

- историю развития волейбола;
- значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения полноценного качества жизни;
- этические вопросы спорта;
- общероссийские и международные антидопинговые правила;
- действия судей, тренера-преподавателя, игроков во время соревновательной деятельности;
- методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствование;
- знать нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих званий и спортивных разрядов по волейболу, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знать возрастные особенности детей и подростков, влияние на обучающихся занятий волейболом;
- знать основы спортивного питания.

Будут уметь по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»:

- выполнять комплексы общеподготовительных упражнений;
- выполнять специальные упражнения для развития быстроты и ловкости;
- выполнять силовые упражнения с набивным мячом в различных комбинациях (толкание, метание, броски из различных исходных положений);
- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- анализировать тактический план игры;
- выполнять бег с различным темпом и на разные дистанции;

- выполнять упражнения на силу, выносливость, гибкость;
- играть в подвижные игры с элементами волейбола, гандбола, баскетбола;
- выполнять комплексы упражнений, развивающие физические кондиции волейболистов;
- выполнять глубокий анализ игры всей команды, отдельных игроков по функциям;
- выполнение контрольно-тестовых итоговых упражнений и нормативов по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке;

Будут демонстрировать в предметной области «Вид спорта»:

- выполнение индивидуальных технических элементов: подача (планирующая, силовая), приём, передача, нападение, одиночное и групповое блокирование;
- выполнение обманных движений при выполнении нападающего удара;
- выполнение верхней и нижней передачи из различных зон;
- выполнение планирующей и силовой подачи на точность;
- выполнение нападения со второй линии в различные зоны;
- выполнение командных тактических взаимодействий в защите и нападении;
- умение играть в пляжный волейбол;
- умение применять способы самостраховки при падении;
- знать требования федерального стандарта спортивной подготовки;
- знать официальные правила соревнований по волейболу, правила судейства.

Будут знать в предметной области "Основы профессионального самоопределения" о спортивной деятельности, о двигательных действиях, присущих видам спорта, о требованиях, предъявляемых к обучающемуся в видах спорта.

Смогут составлять комплексы упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями; планы-конспекты учебных занятий по ОФП и СФП, виду спорта; проводить учебные занятия.

Вариативные предметные области по годам обучения

Обучающиеся после каждого года обучения будут знать и соблюдать в предметной области "Различные виды спорта и подвижные игры" правила техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

Будут уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр, развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр.

Приобретут навыки сохранения собственной физической формы.

Обучающиеся после **первого и второго года** обучения б**удут знать** в предметной области "*Судейская подготовка*" этику поведения спортивных судей.

Освоят методику судейства физкультурных и спортивных соревнований и **будут уметь** применять её на практике.

Обучающиеся после **третьего и четвёртого года** обучения б**удут знать** в предметной области "*Судейская подготовка*" этику поведения спортивных судей.

Будут уметь применять методику судейства физкультурных и спортивных соревнований на практике.

Освоят квалификационные требования спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

Обучающиеся после **первого и второго года** обучения б**удут уметь** в предметной области "Развитие творческого мышления" сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, применять изобретательность и логическое мышление, связанные с технической, тактической и интегральной подготовкой.

Обучающиеся после **третьего и четвёртого года** обучения б**удут уметь** в предметной области *"Развитие творческого мышления"* самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи, концентрировать внимание, находиться в постоянной готовности совершать двигательные действия.

Обучающиеся после **первого и второго года** будут уметь в предметной области "Акробатика" выполнять основные комплексы акробатических упражнений, способствующих развитию специальных физических качеств в волейболе.

Обучающиеся после **третьего и четвёртого года** обучения б**удут уметь** в предметной области "Акробатика" выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию специальных физических качеств в волейболе.

Обучающиеся после **первого и второго года** обучения б**удут знать** в предметной области "Национальный и региональный компонент" особенности развития волейбола в Краснодарском крае с учётом национальных традиций, о выдающихся волейболистах Краснодарского края.

Обучающиеся после **третьего и четвёртого года** обучения б**удут знать** в предметной области "Национальный и региональный компонент" о выдающихся волейболистах Краснодарского края, России, спортивных традициях и национальных символиках волейбольных команд, чемпионов и олимпийцев края.

Обучающиеся после **первого и второго года** обучения б**удут уметь** в предметной области "Специальные навыки" своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками.

Будут демонстрировать умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки.

Обучающиеся после **третьего и четвёртого года** обучения б**удут уметь** в предметной области *"Специальные навыки"* точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками.

Будут демонстрировать умение владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

Обучающиеся после **первого и второго года** обучения б**удут знать** в предметной области "Спортивное и специальное оборудование" устройства специального оборудования по избранному виду спорта.

Будут уметь использовать для достижения целей специальное оборудование.

Приобретут навыки содержания и ремонта специального оборудования.

Обучающиеся после **третьего и четвёртого года** обучения б**удут знать** в предметной области "Спортивное и специальное оборудование" устройства специального оборудования по избранному виду спорта.

Будут уметь использовать приобретённые навыки для содержания и ремонта специального оборудования.

На базовый уровень первого года обучения принимаются юноши и девушки, сдавшие тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Показатели тестовых упражнений приведены в таблице 4.

Таблица 4

Тестовые упражнения по общей физической подготовке для зачисления в группы базового уровня 1 года обучения

Возраст	ОФП, СФП
---------	----------

	Бег 3	30 м.	Бросок		Прыжо	к	Прыж	ок в	Челноч	ный
	(сек.))	набивн	ОГО	вверх с	места	длину	c	бег 5х6	(сек)
			мяча 1	КГ.	толчком	и двух	места	(cM)		
			из-за го	ОЛОВЫ	ног, со					
			двумя		взмахом	Л				
			руками	стоя	руками	(cM)				
			(M)							
	ЮН	дев	ЮН	дев	ЮН	дев	ЮН	дев	ЮН	дев
7-8 лет	7,0	7,5	3,5	3,0	27	22	130	120	13,5	14,0

На базовый уровень 2 года обучения и последующие принимаются юноши и девушки, сдавшие тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке для соответствующего года обучения. На углубленный уровень обучения принимаются юниоры и юниорки, юноши и девушки, сдавшие тестовые упражнения по общей, специальной физической подготовке и предметной области "вид спорта" для соответствующего года обучения.

Продолжительность обучения 8 лет. Из них - 6 лет на базовом уровне и 2 года на углубленном уровне.

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупнённым 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, продолжительность обучения по образовательной программе на углублённом уровне увеличивается на 2 года.

Распределение недельной нагрузки по годам обучения представлены в таблице 5. *Таблица* 5

Распределение недельной нагрузки по годам обучения

год	количест	рекомендуем	количеств	количест	всего
обучения	во	ый режим	о учебных	В0	часов в
	занятий в	занятий	часов	учебных	год

	неделю			недель	
		Базовый у	ровень		
1	3	2x2x2	6	42	252
2	3	2x2x2	6	42	252
3	3	2x2x2	6	42	252
4	3	2x2x2	6	42	252
5	4	2x2x2x2	8	42	336
6	4	2x2x2x2	8	42	336
		Углубленный	і уровень		
1	4	2x3x2x3	10	42	420
2	4	2x3x2x3	10	42	420
3	5	2x3x2x3x2	12	42	504
4	5	2x3x2x3x2	12	42	504

Учебный процесс планируется в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам, годам обучения, утверждённый приказом директора ДЮСШ на календарный год, согласованный тренерским советом отделения "волейбол" в целях установления наиболее благоприятного режима учебного процесса и отдыха обучающихся.

Продолжительность одного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей, годов обучения и уровней сложности программы и не может превышать:

- на 1-2 году обучения базового уровня сложности 2-х часов;
- на 3-6 году обучения базового уровня сложности 3-х часов;
- на 1-2 году обучения углубленного уровня сложности 3-х часов;
- на 3-4 году обучения углубленного уровня сложности 4-х часов.
- Общий объем учебных часов за период обучения составляет 3528.

Формы учебного процесса

Основная форма организации занятий - очная, групповая.

Форма проведения занятий (вид): групповые практические занятия; групповые теоретические занятия; комплексные занятия; физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования), контрольные упражнения (нормативы), открытые занятия; самостоятельная работа обучающихся.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная; в парах; групповая; мало групповая; индивидуальная.

Основными формами обучения являются: **групповые и индивидуальные практические занятия.** Также должны быть запланированы теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; участие в спортивных мероприятиях; восстановительные мероприятия; инструкторская и судейская практика; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Формы промежуточной, итоговой аттестации:

- контрольные тестовые упражнения по ОФП и СФП, технической подготовке;
- тестирование освоения теоретической части программы.

Промежуточная аттестация - проводится ежегодно в конце учебного года - май/июнь. Промежуточное тестирование принимает комиссия, сформированная и утверждённая приказом директора ДЮСШ. В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора по УВР, методисты.

Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам промежуточной аттестации принимается решение о переводе/отчислении обучающегося.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам завершения освоения образовательной программы, в соответствии с учебным планом в конце учебного года - апрель/май.

Контрольно-переводные экзамены принимает комиссия, сформированная и утверждённая приказом директора ДЮСШ. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам принимается решение об освоении обучающимся образовательной программы. Решение принимается на педагогическом совете.

Итоговая аттестация обучающихся проводится после полной реализации программы и помимо тестирования уровня физической и специальной подготовленности, включает контроль специальных знаний и умений.

Перевод обучающихся по годам обучения реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учётом результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях по волейболу.

2. Учебный план

В таблицах 6-10 представлен Учебный план по образовательной программе, который содержит:

- календарный учебный график;
- план образовательной деятельности, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
 - расписание учебных занятий.

Таблица 6 Календарный учебный график 2020-2021 учебного года (базовый уровень)

																				F	Сал	енд	арн	ый	уче	бнь	лй і	pac	рик																						C	вод	ные	данн	ые	\neg
=	C	нтя	ябр	ь	- 1	Окт	ябр	ь	,d	Но	ябр	ь		Де	екаб	брь		5	Інва	арь	Т	Ф	вра	аль	Т	N	Лар	т		A	λπр	ель	1.5		Mε	ий			Ин	онь			Ию	ЛЬ			A	вгу	ет	ж	16	1	1P	.		
Годобучени	90-10	07-13	14-20		28.09-04.10	05-11	81-71		26.10-01.11	09-15	16-22	23-29	30.11-06.12	07-13	14-20	1 1	28.12-03.01	04-10	11-11	18-24	20.10	/0-10	15 31	17-61	20 10	/0-10	15.31	12-61	29.03-04.04		12-18	19-25	26.04-02.05	69-60	91-01	17-23	- 1	31.05-06.06	07-13	21-27	V	0.40-00.62	12-18	19-25	26.07-01.08	1	09-15	16-22	22-31	Теоретическ	назавиляец	занятия	Самостоятели ная работа	Промежуточ аттестация	Каникулы	Всего
1	$\overline{}$	6	6	6	6	_	-	6	6 6	_	16	6	_	6	-	-	4	$\overline{}$	6	6 (5 (_	5 💌	6 6	5 (_	6 🤻	_	$\overline{}$	6	_	_	6	6	6	6	6	6	6	6 6	5		\perp		$oxed{\Box}$			\perp	\perp		\perp				匚	252
T	2	2	2	2	2	_	2	2	2 2		2	2	2 2	2	2	2	_	_	2	2 :	2 :		2 1	2	_	2 :	2		2 2	2	. 2		2	Щ	2	2	_	4	2		4	_	┸	_	_	╙	┸	\bot	┸	66	_	_			ㅗ	ш
П	4	4	4	4	4	6	4	4	4 2	_	4	4	+-	4	4	4	4	2	4	4 :	-	4 4	1 4	4 6	5 4	4 4	4 4	1 4	1 4	4	4	4	4	4	4	4	-	- +	4	6 6	5	\bot	\perp	╄	_	╄	\bot	+	_	4	1	.70			₩	ш
C	\dashv	\dashv	\dashv		\dashv	+	+	+	2	+	╀	+	2	\vdash	⊢	\vdash	\dashv	\dashv	\dashv	4	<u>²</u>	+	+	+	+	+	1	2	+	+	+	+		2	\vdash	_	${}^{-}$	2	_	_	+	+	+	+-	+	+	+	+	+	+	+	\dashv	12		₩	igspace
Э	\dashv	\dashv	\dashv		\dashv	+	+	+	+	+	╀	+	+	\vdash	⊢	$\vdash \vdash$	\dashv	\dashv	\dashv	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		Н	\vdash	_	4	\dashv	_	_	+	+	+	+	_	+	+	+	+	+	+	\dashv		4	 	\vdash
=	ᅱ	_			귀	/	/	+	, ,	╁	╀	+	+	Ļ	Ļ		귀	귀	_	_	+	_	+	+	+	+	1	+	+	╁	╀	+	Ļ			_	_	_	/	_	-	4-	+=	+=	=	+=	-	<u> </u>	╀	+-	+	\dashv	-		9	350
2	6	6	6	6	6	_	6 0	6	6 6 2 2	_	6	2	_	6	2	6	4	_	6 2	2 :	_	6 (_	6 (_	_	6 (5 (_	2	_	6	6	6	6	6	6	6	6 6	+	+	+	+	+	+	+	+	+	66	+	\dashv	-		+-	252
П	4	4	4	_	$\frac{2}{4}$	_	_	$\frac{2}{4}$	$\frac{2}{4} \frac{2}{2}$	_	1/1	4	_	1	4	-	4	$\overline{}$	$\overline{}$	4	_	4 .	_	_	_	_	$\frac{2}{4}$	_	_	Ť	4	_	1	4	4	4	2	4	4	6 6	+	+	+	+	+	+	┿	+	+	1 00	_	70	-		+	\vdash
C	+	+	4	4	+	U	++	+	2	_	+	+4	2	+	+	4	4		4	4 .	_	+ + '	+	+ '	' L '	++	+ -	, '	++	++	++	+	+	2	4	4		2	+	0 0	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	╀		12		+	\vdash
3	\dashv	\dashv	\dashv		\dashv	+	+	+	+	╁	+	+	+-	+		H	+	\dashv	\dashv	+	╁	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+-			\vdash	+	4	4		-	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	-	12	4	+-	\vdash
=	\dashv	\dashv	\dashv		\dashv	+	+	+	+	+	+	+	+	╁	┢	Н	\dashv	\dashv	\dashv	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	╁		H	\vdash	+	╧	\dashv	-	+	+	= =	+	╅	+=	╁	+-	+	+	+	+	\dashv			9	\vdash
3	6	6	6	6	6	6	6	6	6 6	6	6	6	6	6	6	6	4	2	6	6 6	5 (6 6	, ,	6 6	5 (6 6	6 6	5 6	5 6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6 6	_	+	+	+	+	+	+	+	+		+	_		$\overline{}$	忙	252
Т	2	2	2	2.	2	_	2	2	2 2	_	1 2	2	_	1 2	2	2		$\overline{}$	$\overline{}$	2 /	_	_	_	2 `	_	_	2	_	2 2	_	2	_	2	Ť	2	2	╅	Ť	2	* `	+	十	+	+	+	t	+	+	+	66	+	_			+	
П	4	4	4	4	4	6	_	4	4 2	_	4	_	_	4	-	+	4	$\overline{}$	-	4	_	_	1 .	-	5 6	_	4 4	_	_	4	4	_	4	4	4	4	2	4	4	6 6	5	十	T	1	1	T	T	十	T	1	_	70			1	Н
C	T	T	T		\neg	1	T	十	2		T	T	2			H	T	T			2	T	T		T	T	1	2		T	T	1		2				2			T	1				T	T	T	T		T		12			П
Э							T	T					1								T																4																	4		П
=	T	丁	一		\neg	一	丁	丁	T		Τ	T	1			П	一	ヿ		T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	Т	T						一	╅			1	= =	=	=	=	=	-	1	1 =		丁	T			9	М
4	6	6	6	6	6	6	6	6	6 6	6	6	6	6	6	6	6	4	2	6	6 (5 (6 (5 (6 6	5 (6	6 (6 (5 6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6 6	5						Т	T								252
T	2	2	2	2	2		2 :	2	2 2	2	2	2	2 2	2	2	2			2	2 :	2 :	2 :	2 :	2	ì	2 :	2	2	2 2	2	. 2	2	2		2	2			2											66						
П	4	4	4	4	4	6	4	4	4 2	_	4	. 4	2	4	4	4	4	2	4	4 :	2 4	4 4	1 4	4 6	5 4	4	4 4	1 4	1 4	4	4	4	4	4	4	4		<u> </u>	4	6 6	5					\perp	\perp	\perp	\perp		1	.70				
C	_	_	_		_	_	4	4	2	┸	丄	┸	2	┖	L	Ш	_	_	_	:	2	┵	4	_	┸	4	1	2		┸	┸	_		2	Ш	_	_	2			4		┸		_	丄	┸	┸	丄		丄		12		丄	Ш
Э	4	4	_		_	4	\bot	4		┸	╀	┸	_	╙	╙	Ш	_	_	_	_	4	\bot	4	_	4	4	_	_	_	╙	\bot	╙	_	Щ	Щ	_	4	\dashv	_	_	4	_	╄	╄	_	╙	╄	\bot	┷		4	_		4	—	Ь
=	-	_	_		\dashv	\dashv	+	+	+	_	+	\bot	_	\vdash	_	Ш	_	_	_	+	+	+	+	+	+	+	+	_	_	\bot	+	_		Щ	\sqcup	_	_	\dashv	_	_	+	= =	=	╀=	=	=	=	= =	+=	_	+	-			9	<u> </u>
5	$\overline{}$	-	$\overline{}$	-	8	_	_	<u> </u>	8 8	_	8			_		_	4	_	8	_	_	8 8	_	_	3 8	_	8 8	_	_	_		_	8	8		8	8	8	_	8 8	_	+	+	+	╄	╄	╀	+	+		+	\rightarrow		—	₩	336
T	$\overline{}$		2	2	2		_	2	2 2	_	12	2	_	2	<u> </u>		_	_				2 :	_	2			2	_	2 2				2		2	2	+	_		2 2		+	╄	+-	+	╄	┿	+	+	70	_				₩	_
П	6	6	6	6	6	8	b	6	6 4	_	16	6	4	6	6	6	4	4	6	b 4	1 (0 (7 1	6 8	5 0	6	6 6	, [16	16	6	6	6	_	6	6	_	_	6	6 6	+	+	+	+	╀	+	+	+	+	-	$+^2$	50	-		+	\vdash
0	\dashv	\dashv	\dashv	\vdash	\dashv	+	+	+	2	╀	+	+	$+^2$	⊢	┢	$\vdash \vdash$	\dashv	-	-	÷	+	+	+	+	+	+	+	4	+	╀	+	╄	⊢	2	\vdash	-	4	2	+	+	+	+	+	╀	╄	╄	+	+	+	-	+	\dashv	12	4	+	$\vdash\vdash$
Э	\dashv	+	\dashv		+	+	+	+	+	+	+	+	+	╁	1	\vdash	\dashv	\dashv	\dashv	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	╁	\vdash	Н	\vdash	\dashv	4	\dashv	+	+	+	+	+-	╁	+-	+-	+	+-	+		+	\dashv		4	9	\vdash
6	↲	۱	٦	,	↲	+	8	8	8 8	8	╁	8	8	۱.	8	8	4	4	8	8 8	+	8 8	, ,	8 8	3 1	8	8 8	3 8	3 8	8	8	8	ا	8	8	-	8	8	8	8 8	_	+	+	╀	+	╀	+	+	+	+	+	\dashv	-		+*	336
T	2	2	2	2	2	_	2	2	2 2	_	1 2	2	_	2	2	2	-	$\overline{}$	2	2 :	_	_	_	2	_	_	2	_	2 2	_	2	_	2	P	2	2	* 	+		2 2	;	+	+	+	╁	+	+	+	+	70	+	\dashv			+	330
ÎΠ	-	6	6	_	6	_	_	6	$\frac{2}{6}$ 4	_	6	-	_	6	-	6	4	-	_	6 6	_	_	_	_	_	_	6 6	_	_	+-	_	_	6	6	6	6	4	6	_	$\frac{2}{6}$ 6	. +	+	+	+	+	+	+	+	+	+ ′°	_	50			+	\vdash
C	Ť		Ť		~	+	Ť	+	2	-	╁	۲	1 2	Ť	Ť	۲Ť		+	Ť	Ť	; `	+	+	+	+	Ť		2	+	Ť	Ť	Ť	Ť	2	Ť	Ť		2	<u> </u>	* `	+	+	T	T	T	+	+	+	T	+-	Ť		12		\vdash	\vdash
Э	\dashv	寸	一		\dashv	十	\top	\top	+-		+	T	Ť	t	T	H	寸	寸	寸	+	+	\top	\top	\top	\top	\top	十	\dagger	\top	1	T	t		Ħ	H	寸	4		十	十	十	\top	\top	T	t	T	T	\top	T	+	\top	\dashv		4	T	
=	┪	┪	\dashv		ヿ	T	十	十	\top	T	\top	T	\top	T	Т	H	一	寸	寸	十	十	\top	T	T	T	十	T	T	\top	T	T	T	Т	Н	H	寸	十	\dashv	十	十	1	= =	1=	1=	1=	1=	1=	- -	1=		十	一十			9	
팢	_	_	_	_		_	_		_		_	_			_			_	_						_				_	_		_	-		\vdash	- -			_		_				T T	- -								TITITA	_	

Условные обозначения: Т - Теоретические занятия, П - Практические занятия, С - Самостоятельная работа, Э - Промежуточная аттестация, Ш - Итоговая аттестация, = - Каникулы

Таблица 7 Календарный учебный график 2020-2021 учебного года (углубленный уровень)

$ \begin{array}{ c c c c c c c c c c c c c c c c c c c$	ные	ны	е даг	одны	Cı																										c	иь	аф	гра	ΙЙ	ны	ебі	уче	йу	ыі	рн	да	ΉĮ	ле	Ca.	К																																									
$ \begin{array}{c c c c c c c c c c c c c c c c c c c $	2 2			5 -	11	К	П	уст	4вг	A			юль	И		Τ.	Б	юн	И				[ай	M				елн	пре	Aı	_	1	r	арт	M		Τ	њ	рал	евр	Ф			ь	ар	нва	Ян	2	Τ			ъбр	ка	Įег	Į		1		рь	бр	яб	los	He	I				рь	бр	гяб	ктя	Ок	C		_	Τ.	ь	рь	бр	cac	T S	н	`er	Ce	C	C	!
T 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Итоговая аттестация Каникулы	Итоговая	Промежуто- ная	Самостояте ьная работя	Практическ е заняти	I еоретичест не занятия		16-22	09-15	02-08	26.07-01.08	19-25	12-18	05-11	٥		21 27	14-20	07-13	5	10	24-30	17-23	10-16	03-09	20.20-1-02.02	36.00.00.00	10.35	12-18	05-11	29.03-04.04	97-77	32.28	15-21	08-14	01-02	20 10	22-28	15-21	08-14	00 14	01-07	25-31	15 21	18-24	/1-11	11-17	04-10		2	- 1	71 17	14-20	CI-/0	07-13	_		23-29	23.20	16-22	16.33	09-15	00.15	80-70	02-08	26.10-01.11	26 10.01 11	19-25	10.75	12-18	12-18	05-11	05.11	2	28.09-04.10	- 14	21-27	71 37	14-20	14-20		07-13	07-13		00-10	90-10	01-06
The contract The	4		-0							П					Т	10	0 1	10	10	0 :	0 1	1	10	10	10	0 1	0 1) 1	10	10	10	0	1	10	10	10	0 1	10	10	10	0 1	10	10) [1	10	0	10	4	Τ	6	0	0 1	10	.0	1	10	0 1	10	0 1	10) [1	10	1	10	10	10	1	10	1	ιō	1	10	1	10	10	0 :	10	1	0	10	o [10	10) [0	10	1
C						42		П								1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	П	1	1	1	1	ı	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	. []	1	l T	1		T		1	. []	1	1	1	1		1	. [1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1]	1	1		1	1	T	l	1	1
S					354			П		П					П	9) 9	9	9	7	7	9	9	3	7	9	9 !	9	9	7	9	9	ç	7	9	9	7	7	9	9	1	9	7	1	9	9	9	4	T	6	9	9	9	9	9	7	1	9	7	9	Т	9	9	7	7	9	٥	9	ç	9	9	7	7	9	9	7	9	1	9	9	Т	9	9	Т	9	9	9
T				18				П		П										2	2				2			T		2			I	2		\Box	T	2			T		2	1		I			T			I			Τ	2			Ī		T			2	2				Ι			2	2			Ī		T			Ī			Ī			
T 1 1 1 1 1 1 1 1 1			6					П		П					\Box	\Box				I	$oldsymbol{oldsymbol{oldsymbol{oldsymbol{\Box}}}$			6			\perp	Ι				\Box	Ι			\Box	Ι			\Box	Ι					\Box			Ι			I			I		I		Ι		Ι		L		L		L		I		L					\Box		Ι			I			Ι			I
T 1 1 1 1 1 1 1 1 1	9						=	=	=	=	=	=	=	=	=					\perp	\perp							L					L			\perp	\perp									\perp			l												\perp		L	╝	L				L		L					┙		L			1				\Box		
No.	4															10	0 1	10	10	0 :	0 1) [1	10	10	10	.0 1	0 1) 1	10	10	10	0) 1	10	10	10	0 1	10	10	10	0 1	10	10) 1	10	0	10	4		6	0	0 1	10	0	1	10	0 1	10	0 1	10) 1	10	1	l0	10	10	1	10	1	10	1	10	1	10	10	0 :	10	1	0	10	0	10	1) [0	10	1
The color of the				\neg		42		П		П					П	1	1	1	1	П	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	ı	1	1	1	1	Т	1	1	1		1	1	. []	1		1		Τ		1	. []	1	1	1	1	Т	1	Т	1	Т	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	П	1	1	1	1	I	1	1	Τ	1	1	1
III				\neg	354		T	П		П		T			T	9) 9	9	9	7	7	9	9	3	7	9	9 9	9	9	7	9	9	Ş	7	9	9	7	7	9	9	1	9	7	T	9	9	9	4	T	6	9	9	9	9	9	7	1	9	7	9	T	9	9	7	7	9	9	9	9	9	9	7	1	9	9	7	9	9	9	9	T	9	9	Т	9	9	9
T 4 3 3 4 3 3 4 3 3 4 3 3		\vdash		18			╅	П		П	П	╛	7	ヿ	寸	十	T	T		2	2	T	T		2	†	十	Ť		2	丁	✝	Τ	2		ヿ	T	2		T	Ť	Г	2	12		┪	Т		Ť	Г	┪	T		ヿ	T	2	1		T		T		T	2	2		T		Τ		T	2	2	┪	Г	T		T		Г	†		Г	T	┪		
T 4 3 4 3 4 3 4 3 4	6	6		$\neg \neg$			T	П		П		一		T	丁	T	T	T		T	T	T		6		T	T	T				T	Ť			T	Ť			T	Ť			T		T			T		T	T		T	T		T		T		T		T	T	Ī				T		T		Ī			Ť		T		Γ	T		Γ	Ť	T		I
T 4 3 4 3 4 3 4 3 4	9						=	=	=	=	=	=	=	=	=					T												T	Τ				T				T			T		T			Τ		I	T					T		T		Τ		Γ		Γ				Γ		Γ					Т		Τ			T			Τ			
T	5															12	2 1	12	12	2	2 1:	2 1:	12	12	12	2 1	2 1	2 1	12	12	12	2	2 1	12	12	12	2 1	12	12	12	2 1	12	12	2 1	12	2	12	4		8	2	2 1	12	2	1	12	2 1	12	2 1	12	2 1	12	1	12	12	12	1	12	1	12	1	12	1	12	12	2 :	12	1	12	12	2	12	12	2 :	2	12	1
C 3 3 5 6 7 9 9 9 8 12 9 9 8 1	\longmapsto	丄				76	_	Ц	Ш	Ц	Ш	_	_	_	4	4	┸	L	4	4	_	-	L	_	_	_	_	┸	4		-	4	╀	+-		4	<u>ا</u>	┖		-	┸	_		-	_	4	L	4	-	L	Ц	!	4	Ц	┸	3	4		_		_		L	_	Ť		┸	4	14		L	_	+	Ц	L	-	_	-		L	4	3	3	4	1	4	4
9 0 0 0 0 0 0 0 0 0	\longmapsto	╙			386		4	Ц		Ш	Ш	_	4	_	4	9	2 9	12	8	1) 9	2 9	12	3	-	_	2 !	1	8		\rightarrow	2	1	-	12	8	-	-	8	12	1	8	-	-	8	2	12		1	Ť	.2	1	8	2	1	6	2 1	12	1	8	2	12	1	_	-	12	1	8	1	12	1	-	-	12	12	4	8	L	2	10	4	6	б	4	8	8	8
The color of the	\longmapsto	₩		36			4	Н	lacksquare	Н	Ш	4	4	4	4	3	4	╄		3	3	┸	_		3	4	4	╀	╙	3	_	4	╀	3		4	4	3		4	+	L	3	1		4	L		4	3	4	+		4	╀	3	4		+		4		╄	3	3	_	╀		╀	_	╄	3	13	_	L	4		╀	_	L	4	3	3	4	4		1
Т 4 3		₩	<u> </u>				4	Н		Н		_	4	_	+	4	4	╀		4	+	+	_	6	4	4	4	+			_	4	+	1		4	+	1		4	+	L		+		4	L		+		4	+		4	╀		+		+		+		╀	4	╀		+		╀		╀		╀	_	L	4		╀		L	+		L	4	4		1
Т 4 3	9	₩					=	=	=	=	=	=	=	=	=	.	1	1		1	1	1	-	- 10		1	1	1	1.0			1	+	1.0		_	+	1.0			+	L	_	+		_	L.	_	+	_		1	_	_	1		+		1		١.		Ļ		1		Ļ		1	_	1		Ļ		_	4		1	_	-	+		_	4			1
П 8 6 12 8 12 6 12 8 12 6 12 8 12 6 12 8 12 6 12 8 12 6 12 8 12 5 12 8 9 8 12 8 9 8 12 8 9 8 12 9 9 3 12 9 9 8 12 9	5	₩		-		76	+	$\vdash \vdash$	\vdash	\vdash	Н	\dashv	+	\dashv	+	12	<u> </u>	11.	12	4	_	_	12		12	_	_	#	12	12	12	4	1	112	12	12	<u> </u>	$\frac{12}{}$	12	12	41	$\frac{12}{4}$	12	-	-	4	11.	_	-	8	2	<u> </u>	12	4	+	2	41	12	_		-	12	╀	_	-	12	1	12	1	1.2	+	_	-	12	12	4	12	1	12	11.	4	2	12	4	-	12	11.
C 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	\vdash	\vdash	—	-	386	/0	+	$\vdash \vdash$	\vdash	\vdash	Н	\dashv	+	\dashv	+	+	2 6	12	4	+	_		12	-	a	_	_	+	4 8	Q	4	2	1	6	12	4	+	0	4	12	1	9	a	_	_	ᆉ	1/	4	-	5	2	1	9	7	1	5	, :	12	_		_	12	1	_	ľ	12	1	4	+	12	1	_	_	2	1 -	+	4	۲	2	1	+	5	3	+	٠	4	4
	 	\vdash		36	300		\dashv	₩	\vdash	\vdash	Н	\dashv	+	\dashv	+	-	_	11	o	_	_	+	112	ی	-	_	2	╀	10	_	\rightarrow	-	-	_	12	0	_	-	o	- 2	+	۲°	_	_	0	+	1.	_	-	_		+	-		╀	_	-	12	Ή	o	+	14	╀	_	_	12	╀	o	+	12	+	_	-	- 4	H±	+	o	۲	. 4	1.	+	3	3	+	۲	o	+
	6	 6					\dashv	H	H	\vdash	Н	\dashv	\dashv	\dashv	\dashv	+	ť	+		+	+	+	H	6	\rightarrow	+	+	+	H	J	\dashv	+	+	+		\dashv	+	۲		+	+	H	_	+		\dashv	H		$^{+}$	۲	\dashv	+	-	\dashv	+		۲		+		+		╁	_	۲	\dashv	+		+	\dashv	+	,	۲	\dashv	⊢	+		+	-	H	+	J	۲	+	┥		ı
	9	ٺ		\dashv			╡	╘	=	H		=	╡	=	=†	+	+	t		+	+	+	H		_	+	+	+	H		_	+	+	t		\dashv	+	t		\dashv	+	H		\dagger		+	H		$^{+}$	H	┪	+		+	t		$^{+}$		$^{+}$		+		۲	┪	t		t		t		t		t	-	H	+		t		H	†		H	+	┪	_	+

Условные обозначения: Т - Теоретические занятия, П - Практические занятия, С - Самостоятельная работа, Э - Промежуточная аттестация, Ш - Итоговая аттестация, = - Каникулы

Таблица 8 План учебного процесса на 42 недели для базового уровня

3.5		Общий	Самосто	Учебные		Аттестация		Распред		о годам о	бучения	
<u>№</u>	Наименование предметных областей/	объем	ятельная	(в ча		(в часах)			(в ча	acax)	<u> </u>	
п/п	формы предметной нагрузки	учебной	работа (в часах)	Теорети	Практи	Промежуточная	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
		нагрузки (в часах)	(B HaCax)	ческие	ческие		год	год	год	год	год	год
	Количество часов в неделю	(B Recar)					6	6	6	6	8	8
	Общий объем часов	1680	72	404	1276	24	252	252	252	252	336	336
1.	Обязательные предметные области	1144	60	380	764	18	172	172	172	172	228	228
1.1.	Теоретические основы физической культуры	380	20	380		6	62	62	62	62	66	66
	и спорта											
1.2.	Общая физическая подготовка	444	20		444	6	74	74	74	74	74	74
1.3.	Вид спорта	320	20		320	6	36	36	36	36	88	88
2.	Вариативные предметные области	536	12	24	512	6	80	80	80	80	108	108
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	92	2	4	88	1	14	14	14	14	18	18
2.2.	Развитие творческого мышления	90	2	4	86	1	14	14	13	13	18	18
2.3	Акробатика	92	2	4	88	1	14	14	14	14	18	18
2.4.	Национальный региональный компонент	86	2	4	82	1	12	12	13	13	18	18
2.5.	Специальные навыки	90	2	4	86	1	14	14	13	13	18	18
2.6.	Спортивное и специальное оборудование	86	2	4	82	1	12	12	13	13	18	18
3.	Теоретические занятия	404	18	404		6	66	66	66	66	70	70
4.	Практические занятия	1180	54		1180	18	170	170	170	170	250	250
4.1.	Тренировочные мероприятия	784	30		784	12	112	112	112	112	168	168
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	280	12		280	3	40	40	40	40	60	60
4.3.	Иные виды практических занятий	116	12		116	3	18	18	18	18	22	22
5	Самостоятельная работа	72		18	54		12	12	12	12	12	12
6	Промежуточная аттестация	24	4	4	8	24	4	4	4	4	4	4

Таблица 9

План учебного процесса на 42 недели для углубленного уровня

№	Наименование предметных областей/	Общий объем	Самостоя тельная	Учебные (в ча			тация асах)	Распр	еделение по (в ча	о годам обу всах)	чения
п/п	формы учебной нагрузки	нагрузки (в часах)	работа (в часах)	Теоретиче ские	Практиче ские	Промежут очная	Итоговая	1-ый год	2-ый год	3-ий год	4-ый год
	Количество часов в неделю							10	10	12	12
	Общий объем часов	1848	108	236	1612	12	12	420	420	504	504
1	Обязательные предметные области	1192	94	200	992	8	8	294	294	302	302
	Теоретические основы физической культуры и спорта	160	34	160		2	2	40	40	40	40
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	240	20		240	2	2	60	60	60	60
1.3	Основы профессионального самоопределения	396	20	40	356	2	2	97	97	101	101
1.4	Вид спорта	396	20		396	2	2	97	97	101	101
2	Вариативные предметные области	656	14	36	620	4	4	126	126	202	202
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	92	2		90	0,5	0,5	18	18	28	28
2.2	Судейская подготовка	104	2	20	84	1	1	18	18	34	34
2.3	Развитие творческого мышления;	92	2	4	86	0,5	0,5	18	18	28	28
2.4	Акробатика	92	2		90	0,5	0,5	18	18	28	28
2.5	Национальный региональный компонент;	92	2	4	86	0,5	0,5	18	18	28	28
2.6	Специальные навыки;	92	2	4	86	0,5	0,5	18	18	28	28
2.7	Спортивное и специальное оборудование	92	2	4	86	0,5	0,5	18	18	28	28
3	Теоретические занятия	236	28	236		4	4	42	42	76	76
4	Практические занятия	1480	80		1480	8	8	354	354	386	386
4.1	Тренировочные мероприятия	672	38		672	4	4	160	160	176	176
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	578	20		578	2	2	140	140	146	152
4.3	Иные виды практических занятий	230	20		230	2	2	54	54	64	58
5	Самостоятельная работа	108		28	80			18	18	36	36
6	Аттестация	24	4	4	8	12	12	6	6	6	6
6.1	Промежуточная аттестация	12	2	2	4	12		6		6	
6.2	Итоговая аттестация	12	2	2	4		12		6		6

Расписание учебных занятий на 20___/20___ учебный год (первое или второе полугодие)

	ЕРЖДЁН орядительным	актом		
(указ	ывается наиме	нование распорядит	гельного акта, е	го дата и номер)
Группа	День недели	Время проведения (начало/окончание	Место проведения	Тренер-преподаватель (Ф.И.О.)
Методист Ст. тренер-преподаватель				//

3. Методическая часть образовательной программы

3.1. Методика реализации программы

Организация образовательной деятельности с обучающимися - это многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки, обучающихся всех возрастных групп. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебных и соревновательных нагрузок, играет большую роль в занятиях с подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность обучающихся будет неуклонно повышаться лишь в том случае, если учебные и соревновательные нагрузки на всех уровнях обучения будут соответствовать их возрастным и индивидуальным особенностям.

Методическая часть образовательной программы включает содержание и методику, содержание работы по предметным областям, методические материалы, методы выявления и отбора одарённых детей, требования техники безопасности в процессе реализации программы, план воспитательной и

профориентационной работы.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая учебные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия.

Важную роль в построении плодотворной деятельности с обучающимися имеет значение подбора наиболее оптимальных и эффективных методов на учебных занятиях.

Основные методы учебных занятий, можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные.*

При использовании *методов упражнений*, деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для освоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчленённом виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчленённого упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определённого усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряжённый метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Метод избирательных воздействий. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Равномерный метоо характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т.д.).

Переменный метоо определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счёт варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путём изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определёнными интервалами отдыха.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определённые интервалы отдыха между

повторениями и между сериями повторений.

Круговая тренировка — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединённых в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены "станций" по замкнутому контуру.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определённым образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Словесные методы.

С помощью методов использования слова, сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению учебных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдаётся предпочтение. Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией волейболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера- преподавателя и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две - три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

Организационно-методические указания по планированию программнометодического материала с учётом основных периодов сенситивного развития физических качеств и психомоторных функций

Содержание работы с обучающимися на всём протяжении обучения определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалификационных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов.

Как правило, специализированные занятия волейболом начинаются с 9-11 лет, в 17-18 лет юноши и девушки после прохождения курса обучения в ДЮСШ переходят в команды высших разрядов. Первых больших успехов в волейболе спортсмены достигают в 18-22 года (девушки раньше, юноши позже). Наивысшие результаты показывают в возрасте 23-25 лет у женщин и 26-28 лет у мужчин. Стаж от начала занятий волейболом до достижения оптимальных возможностей (выполнение нормативов мастера спорта и мастера спорта

международного класса) составляет 10-15 лет. Многолетний период подготовки обучающихся делится на уровни обучения:

Базовый уровень обучения предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу, включает начальное обучение технике и тактике, правилам игры, развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры).

В этот период осуществляется освоение основ техники и тактики (без игровым функциям), акцента специализацию ПО соревновательных качеств, применительно к волейболу. Программный материал для всех обучающихся должен быть распределён в соответствии с их особенностями, общей физической подготовленностью. В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания, предельного количества повторений упражнения.

Углубленный уровень направлен на специальную подготовку: физическую, техническую, тактическую, интегральную, соревновательную. Вводятся элементы специализации по игровым функциям. Возраст, как правило, 15-17 лет.

В возрасте 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростносиловую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственносиловыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростносиловых предпосылок направленного развития силовых способностей.

Необходимо соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в своей основе разные физиологические механизмы (общая выносливость и сила).

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче контрольнотестовых упражнений, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных волейболистов технике и тактике волейбола. Основным средством её являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым

зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно- силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажёрами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей и девушек от 1 до 3 кг в зависимости от возраста. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Для юных волейболистов 14-17 лет вес гантелей 1-2 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажёрах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоёмкую работу по исправлению у обучающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов и спортсменов пляжного волейбола без определённого минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.; по мере изучения технических приёмов волейбола, обучающиеся изучают индивидуальные тактические действия, связанные с этими приёмами.

Специфика организации обучения

При планировании учебных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

Организационной формой и методической основой проведения учебных занятий являются групповые занятия, которые отвечают характеру игры в волейбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач. В групповых занятиях обучающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, благоприятные возможности развития.

Построение занятий по изучению приёмов 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 приёмов 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 будут выполнять различные задания: одни - у сетки с волейбольным мячом, другие упражнения с набивными мячами, с волейбольным мячом 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 на занятии. Учебные занятия по волейболу эффективно содействуют решению задач физического воспитания обучающихся.

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 существует 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" — 6Х5 м), метании набивного мяча из-за головы двумя руками с места — сидя и в прыжке. Обучающиеся делают попытки выполнить основные технические приёмы игры в волейбол - подачу, передачу, нападающий удар. Преимущество получают обучающиеся, показавшие лучшие результаты в большинстве испытаний. При одинаковых результатах на отделение зачисляются ребята с лучшими показателями роста.

3.2. Содержание программного материала по предметным областям

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично. Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней

образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Теоретические основы физической культуры и сорта

Целью теоретической подготовки обучающихся является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности вида спорта "волейбол" и его социальной роли.

Теоретические знания могут сообщаться В специально ходе организованных лекций, бесед, теоретических занятий, учебных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам волейбола и другим разделам теоретической Необходимо, чтобы обучающиеся хорошо знали соревнований, умели вести дневник учебных занятий и учебного процесса, проводить их анализ. Большое значение имеет изучение основ методики **учебного** методику развития физических занятия, также быстроты, ловкости, гибкости) применительно (выносливости, силы, волейболу. Обучающиеся должны изучить технику и тактику игры, основные приёмы игры, технические приёмы и тактические действия в атаке и обороне. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний повышается счёт использования учебных кино-И видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение семинар) длительность занятия - от 45 до 90 мин.

В юношеском возрасте из всего объёма теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и экипировке, а также минимум знаний по технике, методике обучения на занятиях. Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений, сообщаемых юным волейболистам. Для получения теоретических знаний очень важно приучить обучающегося к самостоятельному изучению литературы. Контроль за этим осуществляется в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе. По окончанию обучения обучающиеся проходят тестирование.

Образовательной программой предусматривается участие обучающихся (например, в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий.

Общая и специальная физическая подготовка

подготовка Физическая на углублённом более становится тренерами-преподавателями целенаправленной. Перед встаёт задача правильного подбора соответствующих средств обучения с учётом избранного вида спорта. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объёма и интенсивности учебных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Учебная деятельность приобретает черты углублённой спортивной специализации.

подготовка в избранном Специальная виде должна проводиться постепенно. Увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путём локального воздействия, т.е. применяя в деятельности тренажёрные устройства. Последние моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряжённого развития физических качеств и совершенствования спортивной Кроме того, упражнения на тренажёрах дают целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы. При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз волейболиста с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

Подбор средств и объем общей физической подготовки (ОФП) для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином уровне обучения и от условий, в которых проводятся занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на ОФП. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетического упражнения, проводятся подвижные игры, игра в ручной мяч и другие. Особое внимание уделяется подготовке к сдаче контрольных нормативов по соответствующим данной группе нормативам.

Специальная физическая подготовка (СФП) непосредственно связана с обучением юных волейболистов технике и тактике волейбола. Основным средством являются специальные упражнения (подготовительные). Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту ответственных действиях на перемещения сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения предметами: баскетбольными, волейбольными, теннисными, набивными, хоккейными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, с различными специальными приспособлениями, тренажёрами.

Основы профессионального самоопределения

В основу работы по профессиональному самоопределению входит: формирование и обобщение знаний по планированию профессионального пути у обучающихся, их реалистического само восприятия и уровня притязаний, представлений о мире профессий и их требованиях, предъявляемых к человеку; формирование навыков самоконтроля, готовности к профессиональному самоопределению.

На данном этапе работы необходимо выявить уровень сформированности личных профессиональных планов; степень профессиональной готовности у

обучающихся; ознакомить с правилами выбора профессии с учётом личностных особенностей и требований рынка труда, которые позволят им строить версии о предрасположенности к тем или иным направлениям образовательной деятельности в условиях профильного обучения; уметь анализировать образовательные ситуации, в которых создаются условия для выявления основных ограничителей свободы выбора профиля обучения; предоставить информацию обучающимся о возможностях профессионального образования в современных условиях.

Вид спорта: волейбол

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. Следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. На углублённом уровне обучения большое значение уделяется совершенствованию техники и тактики игры в волейбол. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля.

Как и на всех уровнях обучения, контроль должен быть комплексным. Система контроля должна быть тесно связана с системой планирования учебного процесса подготовки юных волейболистов. Она включает основные виды контроля: текущий, итоговый, в условиях соревнований.

В процессе занятий рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль обучающихся за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных волейболистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль необходим для профилактики заболеваний и оказания первой помощи обучающимся.

Обязательные предметные области

Предметная область "Теоретические основы физической культуры и спорта"

Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения обучающимися определённого минимума знаний для понимания сущности вида спорта "волейбол", тренировочного процесса, требований для его безопасного осуществления.

. Тема 1. История развития волейбола

История развития волейбола в России. Задачи и перспективы дальнейшего развития игры в волейбол в России. Характеристика состояния современного

волейбола и пути его дальнейшего развития. Российские соревнования по волейболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские спортсмены - волейболисты. Федерация и общественные организации волейбола.

Tema 2. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни

Методика учебного занятия. Применение принципов современной системы спортивной тренировки на занятиях по волейболу. Всесторонняя подготовка — основа высоких спортивных достижений волейболиста.

Tema 3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта

Нормативно-правовые основы в области физической культуры и спорта. Федеральные, региональные, муниципальные нормативные и нормативноправовые акты.

Тема 4. Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе

Функции и значение физической культуры и спорта в обществе.

Тема 5. Основы гигиены. Умения и навыки.

Личная гигиена занимающихся. Санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Необходимость соблюдения режимов дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви спортсмена.

Тема 6. Режим дня, основы закаливания организма и здорового образа жизни.

Личная гигиена юного волейболиста. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табака курением и другими вредными привычками.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 7. Основы здорового питания.

Сбалансированное питание: белки, жиры, углеводы. Энергетический баланс организма. Соблюдение режима питания. Разнообразие пищи.

Тема 8. Этические вопросы спорта

Значение благоприятного психологического климата в коллективе, группе, на занятиях и физкультурно-спортивных мероприятиях. Морально-этическое воспитание обучающихся в соответствии с требованиями современной системы обучения. Способность к решению моральных проблем. Оценка своих поступков. Формирование убеждений, установок, ценностных ориентаций в физкультурно-спортивной деятельности.

Тема 9. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил Запрещённый список ВАДА. Основные группы запрещённых веществ: анаболические стероиды, диуретики, наркотики в том числе каннабиноиды,

стимуляторы. Ознакомление со списком препаратов, не запрещённых для использования в спорте, с учётом возрастных показаний. Понятие "допинг и спорт", понятие "чистый спортсмен".

Тема 10. Спортивные разряды (нормы, требования условия)

Критерии для присвоения спортивных разрядов обучающимся. Возрастные параметры для присвоения спортивных разрядов. Специфика присвоения разрядов и званий в Российской Федерации. Период, на который присваивается спортивный разряд обучающемуся. Организации, имеющие право присваивать спортивные разряды обучающимся и спортсменам.

Tema 11. Возрастные особенности детей и подростков, влияние занятий вида спорта "волейбол" на обучающихся

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровоснабжения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Режим учебных занятий различных возрастных групп. Режимы чередования нагрузок и отдыха и их влияния на развитие физических качеств обучающихся. Регулирование психического состояния перед соревнованиями.

Тема 12. Основы спортивного питания

Необходимая суточная норма калорий для детей и подростков разного возраста. Биоэнергетика физических упражнений. Основы рационального спортивного питания. Основные компоненты пищи (классы питательных веществ). Питание в соответствии с особенностями виды спорта. Особенности питания спортсменов игровых видов спорта. Энергетический баланс у спортсменов. Приём жидкости и энергетических веществ в ходе выполнения упражнений.

Перечень тематических разделов и объёмы программного материала по предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового и углубленного уровней представлен в таблице 11.

Таблица 11
Перечень тематических разделов и объёмы программного материала по предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового и углубленного уровней

No	Тематические разделы	Общий	Базовый уровень						Общий	Углубленный			ιй
пп		объем		Го	<u>д об</u>	учен	ия		объем	объем Год обучения			ІЯ
		часов	1	2	3	4	5	6	часов	1	2	3	4
1.	История развития волейбола	12	2	2	2	2	2	2	8	2	2	2	2
2.	Значение занятий физической культурой и спортом для		-	-	-	-	-	-	24	6	6	6	6
	обеспечения высокого качества жизни												
3.	Основы законодательства в области физической	48	8	8	8	8	8	8		-	-	-	-
	культуры и спорта												
4.	Знание места и роли физической культуры и спорта в	60	10	10	10	10	10	10					
	современном обществе												
5.	Основы гигиены. Умения и навыки.	76	12	12	12	12	14	14		-	-	-	_
6.	Режим дня, основы закаливания организма и здорового	88	14	14	14	14	16	16		-	-	-	-
	образа жизни.												
7.	Основы здорового питания.	96	16	16	16	16	16	16					
8.	Этические вопросы спорта		-	-	-	-	-	-	24	6	6	6	6
9.	Основы общероссийских и международных		-	-	-	-	-	-	24	6	6	6	6
	антидопинговых правил												l
10.	Спортивные разряды (нормы, требования, условия)		-	-	ı	-	ı	ı	24	6	6	6	6
11.	Возрастные особенности детей и подростков, влияние		-	-	-	-	-	-	32	8	8	8	8
	занятий вида спорта "волейбол" на обучающихся												I
12.	Основы спортивного питания		-	-	•	-	-	-	24	6	6	6	6
	Всего	380	62	62	62	62	66	66	160	40	40	40	40

Предметная область "Общая физическая подготовка" для базового уровня и углубленного уровня

Современный волейбол предъявляет к физическому развитию волейболиста очень высокие требования. Каждый волейболист обязан участвовать как в нападении, так и в защите, что предъявляет огромные требования к его скоростно-силовой подготовке, а многократное вариативное выполнение технических приёмов и продолжительность игры требуют особой выносливости.

Общая физическая подготовка должна быть направлена на развитие всех основных физических качеств:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов обще подготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Упражнения для развития физических качеств, необходимых волейболисту:

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития силы волейболистов выполняются с внешним отягощением (штанга, экспандер, мешок с песком, набивной мешок, сопротивление внешней среды - песок, вода, снег; сопротивление партнёра). Упражнения для развития силы волейболистов с удержанием собственного веса тела (подтягивания на турнике, лазание по канату, гимнастические упражнения, приседания, отжимания и др.).

Упражнения для развития выносливости

Для развития выносливости в волейболе применяют бег, чередуемый с ходьбой, равномерный бег небольшой интенсивности, езду на велосипеде со средней скоростью, ходьбу на лыжах, плавание. Позднее продолжительность выполнения упражнений на выносливость в равномерном темпе постепенно увеличивается.

В дальнейшем употребляются упражнения в переменном темпе. К примеру, бег, в котором отрезки 200-400 метров, пробегаемые со средней скоростью, чередуются с отрезками 100-200 метров, пробегаемыми в медленном темпе. В беге такого типа можно включать и короткие ускорения. Во время занятия необходимо сочетать развитие выносливости с повышением уровня

скорости движения, поскольку если волейболист способен выполнять интенсивную работу быстро, то он дольше сможет выполнять работу с меньшей интенсивностью.

Упражнения для развития скорости:

- упражнения на скорость, развивающие быстроту ответной реакции;
- упражнения на скорость, способствующие овладению наиболее рациональной техникой выполнения движения, при котором в работе участвуют только строго определённые мышечные группы.
- упражнения на скорость, способствующие более быстрому совершению движений, максимально приближенных по своей структуре к техническим волейбольным приёмам.

Главным средством для развития скорости волейболистов является выполнение различных упражнений в быстром темпе. Для чего употребляются повторные ускорения с постепенным увеличением амплитуды движения и наращиванием скорости до максимальной. Для развития скорости очень полезны упражнения, совершаемые в облегчённых условиях, к примеру, бег за лидером, бег под уклон и др.

Упражнения для развития гибкости

Гибкость в волейболе развивается упражнениями на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Пределом амплитуды совершения движений является появление болевых ощущений. Наиболее быстрого развития гибкости волейболистов можно достичь при ежедневных занятиях и даже при двухразовых занятиях в день. Достигнутый уровень гибкости сохраняется достаточно долго и легко поддерживается небольшим количеством повторений целенаправленных упражнений.

Упражнения для развития ловкости

развития ловкости волейболистов используются различные физические упражнения, такие как: спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол, хоккей), отдельные виды лёгкой атлетики, особенно связанные с преодолением препятствий (кроссы, бег с преодолением барьеров и др.), вольные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Для развития ловкости очень полезные и акробатические упражнения, заставляющие волейболистов решать сложные координационные задачи как в безопорном, так и в опорном положении. Хорошо знакомые упражнения из других видов спорта, а также волейбольные упражнения, выполняемые в непривычных условиях, из необычных начальных положений, также способствуют развитию ловкости. При развитии ловкости в волейболе следует постепенно переходить от простых упражнений к более сложным. Выполнение сложных координационных движений требует не только больших физических усилий, но и значительных нервных напряжений. Именно поэтому упражнения, направленные на развитие ловкости, рационально выполнять в начале основной части занятия, причём в объёме. Наибольшее незначительном внимание развитию ловкости волейболистов с помощью упражнений из иных видов спорта следует уделять в подготовительном периоде, а в соревновательном периоде она развивается

средствами волейбола.

Подвижные игры:

"Попробуй унеси", "Эстафета с бегом и прыжками", "Перетягивание через черту", "Перетягивание каната", "Эстафеты футболистов, баскетболистов", "Борьба за мяч", "Катающаяся мишень", "Эстафета с прыжками и чехардой", специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Акробатические упражнения

Группировка в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд и назад), из положения сидя и стоя на коленях. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стену. Кувырок вперёд из упора присев из основной стойки. Длинный кувырок вперёд, Кувырок назад из упора присев из основной стойки. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Мост с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.

Предметная область "Специальная физическая подготовка" для углубленного уровня

Для волейбола характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность. Основные виды двигательных актов волейболистов - быстрые перемещения, прыжки, действия при приёме мяча. Их выполнение связано с определённым риском и требует от игроков смелости и самообладания. На занятиях обучающимся приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества игровых приёмов в защите и нападении. Сложность игровых действий заключается в том, что этот арсенал технических приёмов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, требующих быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по режиму, скорости и характеру. Внезапность, молниеносность и точность действий в волейболе вызывают необходимость развития у обучающихся развития скорости реакции, быстроты движений. Необходимо вырабатывать умение предвидеть, предвосхищать возможные игровые моменты, что связано с вероятностным прогнозированием будущих ситуаций. Тактические действия в волейболе крайне многообразны.

Специальная физическая подготовка направлена развитие на двигательных качеств, способностей, специфических ДЛЯ волейбола. содействует быстрейшему освоению технических приёмов. Овладение техникой игры в волейбол - процесс сложный и длительный. Обучающихся необходимо убедить, что для достижения вершин мастерства требуется большое трудолюбие, проявление воли, настойчивости, упорства. Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения изучаемых приёмов. При совершенствовании технических приёмов важно постоянно усложнять условия их выполнения, максимально приближая их к игровым. Во всех возрастных группах особое внимание следует уделять совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приёмов, комбинаций из нескольких приёмов, а также выполнению приёмов без зрительного контроля.

Занятия специальной физической подготовкой волейболистов способствуют развитию специальных качеств спортсмена, быстрейшему и лучшему освоению и овладению отдельными техническими приёмами, быстрому достижению спортивной формы.

Средствами специальной физической подготовки в большей степени можно развивать какое-то определённое 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 определённых качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение отдельных технических приёмов волейбола. Для этого чаще всего используются специальные упражнения, сходные по структуре и характеру выполнения с тем или иным техническим приёмом или его отдельными элементами. Наиболее эффективны специальные физические упражнения, направленные в большей степени на овладение отдельными техническими приёмами.

Использование данных упражнений вместе с совершенствованием и изучением технических приёмов попутно сопутствует 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 определённого уровня развития силы мышц кистей, выполнение подачи — развития силы мышц кисти, мышц туловища и верхнего плечевого пояса, а выполнение такого сложного технического приёма, 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.

Специальная физическая подготовка обучающихся должна включать в себя:

- развитие специальной силы;
- развитие специальной выносливости;
- развитие специальной скорости;
- развитие специальной гибкости;
- развитие специальной ловкости;
- умение расслабляться.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

"Челночный" бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).

"Челночный" бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперёд, а затем спиной и т.д. Бег с остановками и изменением направления. "Челночный" бег на 6 и 9 м. (общий пробег за одну попытку 30-60 м.). По принципу "челночного" бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (1-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные, скрёстные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определённого 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 обучающиеся выполняют определённое действие.

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 вперёд, боком и спиной Запрыгивание на тумбу (сложенные То же с отягощением. 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 вперёд, 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, укреплённых 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 приёма и передач мяча

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, 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 лёжа 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 вперёд-вверх, перейти в упор лёжа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр (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 (вперёд 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. Поочерёдные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают партнёры. 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 неё. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнёра). Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнёром (двумя, тремя); в зависимости от действия партнёра (партнёров) изменять высоту на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов укреплённому на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу, укреплённому 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 партнёра у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укреплённому 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 вперёд, или вверх вперёд (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 выполнении подач мяча

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновым (пружинным) амортизатором. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплён на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперёд. То же одной рукой (правой и левой). Стоя на амортизаторе, руки внизу — поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками.

Упражнения с набивным мячом (1-2 кг). Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой на дальность в опорном положении и в прыжке с места и с разбега, то же броски мяча (1 кг) через сетку (нижний трос не закреплён). Стоя лицом и боком по направлению. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии — в опорном положении и в прыжке, в прыжке с разбега. Бросок набивного, гандбольного мяча через сетку определённым способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара

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. Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 2,5-3м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, в прыжке через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Удары по мячу на амортизаторах — с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 80 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах.

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал бросок с сильным заключительным

движением кистей вниз-вперёд или вверх-вперёд плавно. То же, но бросок через сетку. То же, но бросок вниз одной рукой, вверх, двумя и 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 в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укреплённого 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 взлёта. Обучающийся 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 партнёр. Партнёр 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 партнёра - 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, укреплённого на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. Тоже, 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 обучающихся 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 партнёра. Упражнения вдвоём, втроём 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.

Специальная психологическая подготовка

В общей системе подготовки волейболиста к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики обучающегося.

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и успешного выступления в них.

Специальная психологическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств, способностей, специфических для волейбола, содействует быстрейшему освоению технических приёмов.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность обучающихся к соревнованиям, которая формируется в процессе психологической подготовки человека.

Состояние психологической готовности представить, онжом уравновешенную, устойчивую систему характеристик личностных обучающегося, на фоне которых развёртывается динамика психических направленных на ориентировку обучающегося предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на само регуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели.

Следовательно, психологическая подготовка должна быть направлена на формирование у обучающихся установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности.

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Овладение техникой игры в волейбол — процесс сложный и длительный. Обучающихся необходимо убедить, что для достижения вершин мастерства требуется большое трудолюбие, проявление воли, настойчивости, упорства.

Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения изучаемых приёмов. При совершенствовании технических приёмов важно постоянно усложнять условия их выполнения, максимально приближая их к игровым. Во всех возрастных группах особое внимание следует уделять совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приёмов,

комбинаций из нескольких приёмов, а также выполнению приёмов без зрительного контроля.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определённого эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности обучающегося в достижении цели и субъективной оценки вероятности её достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психологической готовности обучающих к предстоящему соревнованию.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещённость, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учётом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твёрдой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путём формирования соответствующей системы отношений и в виде последовательных воздействий, представляет собой один из вариантов управления совершенствованием обучающихся, она является процессом самовоспитания и само регуляции.

Управление на первых этапах, до периода непосредственной предсоревновательной подготовки, подразумевается, как целенаправленное и систематическое применение методов, направленных на:

- оптимизацию условий учебной и тренировочной деятельности по формированию навыков решения поставленных задач;
- развитие волевых и психических качеств, определяемых способностями к решению этих задач;
- регуляцию психических состояний, сопутствующих решению этих задач.

Такая подготовка непосредственно включается в учебную деятельность обучающихся или проводится в виде специально организованных мероприятий. В процессе общей подготовки совершенствуются и корректируются свойства и черты личности (мотивационная направленность, психологическая устойчивость), психические качества, оптимизируются психические состояния.

В повседневном учебном процессе психологическая подготовка включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую), но должна иметь свои цели и задачи.

О специальных методах психологической подготовки на учебных занятиях можно говорить в тех случаях, когда возникает необходимость предупредить или

снизить психическое перенапряжение обучающихся, как следствие чрезмерных тренировочных нагрузок.

Когда психологическая подготовка проводится в период, непосредственно предшествующий ответственному соревнованию, на первый план необходимо вынести формирование готовности обучающихся к высокоэффективной деятельности в нужный момент. Педагог должен ставить перед обучающимися конкретные задачи, такие как: ориентация на социальные ценности, формирование у обучающихся или команды психических "внутренних опор", преодоление "барьеров", психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсированная оптимизация "сильных" сторон психологической подготовленности обучающихся, установка и программа действий и т.д.

Для волейбола характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность. Эмоциональное состояние волейболистов очень влияет на их игровую деятельность. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогает волейболисту сохранять точность движений, ясность тактической мысли. Высокий эмоциональный подъем, и хорошая морально-волевая подготовка нередко приводят к победе над более сильным соперником. Волевые качества юных волейболистов проявляются в преодолении трудностей обусловленными особенностями игры.

Целеустремлённость и настойчивость выражается в активном и неуклонном стремлении повысить спортивное мастерство, в трудолюбии на учебных занятиях.

Выдержка, смелость и самообладание выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний, часто связаны с определённым риском при выполнении быстрых передвижений, прыжков, бросков при приёме мяча.

Решительность и дисциплинированность выражаются в способности принимать правильные решения, смело брать на себя ответственность в сложных игровых ситуациях, в способности юных волейболистов вносить в игру творчество и инициативу, в умении подчинить свои действия задачам коллектива на основе сознания необходимости выполнения своего долга. Все эти качества неразрывно связаны и взаимно обусловлены.

Специальная психологическая подготовка волейболистов определяется характером игровых действий и особенностями соревнований. Выполнение большинства приёмов игры связано со стремительностью реакции, быстрым переключением с одних форм движений на другие, с правильным ориентированием на площадке.

Сложность игровых действий заключается в том, что весь арсенал приёмов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, совершенно иных по скорости и характеру. Игра юных волейболистов связана с выполнением ответных действий в условиях острого дефицита времени, и поэтому от них требуется максимальная быстрота реагирования, точность и своевременность восприятий и ответных движений.

Эффективность технико-тактических действий в значительной степени определяется хорошим периферическим зрением юных волейболистов, высоким

уровнем развития у них интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Юным волейболистам приходится одновременно воспринимать большое количество объектов, определяющих объем их внимания, мгновенно переключать и распределять его. Например, необходимо следить за полётом мяча с подачи, затем принимать его, одновременно распределяя своё внимание определяя расстояние к мячу и к партнёрам, следить, как передвигаются свои игроки и игроки команды соперников. Им необходимо уметь быстро и точно ориентироваться, и оценивать действия партнёров и соперников в игровой обстановке, самостоятельно принимать эффективные тактические решения, разгадывать замыслы соперника и предвидеть результаты. Именно в тактических действиях юных волейболистов и реализуются их творческое мышление, память, представление и воображение.

Одно из важных психологических особенностей двигательной деятельности волейболистов - это умение выполнять точные и дифференцированные пространственные, временные и мышечные восприятия.

Упражнения, связанные с психологической подготовкой юных волейболистов, должны занять одно из главных мест в учебном процессе.

Занятия специальной физической подготовкой обучающихся способствуют развитию специальных качеств, быстрейшему и лучшему освоению и овладению отдельными техническими приёмами, быстрому достижению спортивной формы.

Следует отметить, что вся специальная психологическая подготовка должна проводиться с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

Перечень тематических разделов и объёмы программного материала по предметной области "Общая физическая подготовка" для базового уровня и "Общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня представлен в таблице 12

Перечень тематических разделов и объёмы программного материала по предметной области "Общая физическая подготовка" для базового уровня и

"Общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня

No	Тематические	Общий	Базовый уровень Общий						Общий	Углубленный					
пп	разделы	объем	Год обучения						объем	Год обучения			Я		
		часов	1	2	3	4	5	6	часов	1	2	3	4		
1.	Общеразвивающие	94	20	20	15	15	12	12	40	10	10	10	10		
	И														
	общеподготовител														
	ьные упражнения														
	(ОРУ)														
2.	Скоростно-	94	20	20	15	15	12	12	40	10	10	10	10		
	силовые														
	упражнения для														
	развития силовой														
	выносливости,														
	упражнения для														
	развития														
	координационной														
	способности														
3.	Специальная		-	-	-	-	-	-	40	10	10	10	10		
	психологическая														
	подготовка														
4.	Упражнения для	92	12	12	16	16	18	18	40	10	10	10	10		
	развития														
	специальных														
	силовых и														
	скоростно-														
	силовых качеств														
5.	Упражнения для	84	12	12	14	14	16	16	40	10	10	10	10		
	развития														
	специальной														
	гибкости														
6.	Упражнения для	80	10	10	14	14	16	16	40	10	10	10	10		
	развития														
	специальной														
	(скоростной														
	выносливости)														
	Всего	444	74	74	74	74	74	74	240	60	60	60	60		

Предметная область "Основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня обучения

Методика формирования самоопределения юного волейболиста в выборе вида спортивной деятельности представлена четырьмя этапами: пропедевтическим, деятельностным, стабилизационным и констатирующим,

реализуемым в процессе обучения на углублённом уровне образовательной программы.

Углубленный уровень – 1, 2 год обучения.

На **пропедевтическом** этапе, основной целью является приобретение необходимых знаний о спортивной деятельности, о двигательных действиях, присущих видам спорта, о требованиях, предъявляемых к обучающемуся в видах спорта. Задачи этого этапа: создание условий для наиболее эффективной реализации потребностей сферы обучающегося (создание положительной мотивации); выявление способностей обучающегося к совершенствованию в виде спорта "волейбол", формирование знаний о спорте и требованиях, предъявляемых видом спортивной деятельности к обучающемуся.

Основные направления ознакомительного этапа: мотивационное, диагностическое и организационное. Эти направления работы тесно взаимосвязаны, взаимообусловлены и могут осуществляться параллельно.

Мотивационное направление осуществляется с помощью ряда мероприятий, которые включают в себя комплекс упражнений спортивно-игровой направленности (подвижные игры, игры с техническими элементами спорта), способствующие проявлению и поддержанию интереса к виду спорта.

Диагностическое направление связано с выявлением способностей обучающегося к виду спорта "волейбол". Оно включает в себя диагностику уровня физического развития и определение уровня развития физических качеств обучающихся.

Организационное направление проводится в виде комплекса мероприятий, способствующих получению знаний о спортивной деятельности. Данное направление организовано таким образом, что информация, представленная тренером- преподавателем для ознакомления с видом спорта, носит информационно- аналитический характер.

Тренер-преподаватель в своей работе использует аудиовизуальные средства: обучающие программы с использованием компьютерных технологий (мультипликационные фильмы, видеоматериалы по правилам соревнований и т.д.), беседы и тренинги, обучающимся предлагаются домашние задания по нахождению интересных фактов из жизни спортсменов, из истории вида спорта и т.п.

Для родителей организовываются встречи со спортивным психологом, совместная досуговая деятельность, (родители — дети), создаются условия для обеспечения прав родителей на участие в управлении образовательным учреждением (создание родительского совета) и т.п.

На деятельностном этапе, основной целью является расширение знаний о формирование социальных спортивной деятельности, качеств устойчивой мотивации. Задачами этапа является: расширение знаний о видах спортивной деятельности; формирование личностных качеств; овладение двигательными навыками, необходимыми умениями И спортивной деятельности.

Данный этап реализуется за счёт спроектированных мероприятий, в процессе. Для их реализации внедряется: игровой метод, метод анализа,

самоанализа,

самооценки, самопознания, соревновательный метод.

Углубленный уровень – 3, 4 год обучения.

Основной целью **стабилизационного** этапа является закрепление сформированных знаний о себе, своих способностях и возможностях, о своих физических качествах.

Задачи данного этапа: обогащение знаниями о себе и своих способностях, об уровне освоения двигательных действий; применения полученных знаний, умений и навыков в спортивной деятельности; осознанный выбор вида спортивной деятельности в зависимости от способностей и возможностей с последующей специализацией.

В работу тренера-преподавателя должны быть включены дополнительные мероприятия, помогающие обучающимся решать ситуативные задачи, обеспечивая необходимый объем знаний о спортивном движении в целом и об избранном виде спорта в частности. Осуществляется анализ и самоанализ действий обучающихся в ходе учебной и соревновательной деятельности.

На констатирующем этапе осуществляется определение обучающимся вида спортивной деятельности в соответствии с выявленными способностями и возможностями для совершенствования в избранном виде спорта.

Задача данного этапа для обучающихся: на основе сформированных знаний о себе, своих возможностях и способностях, определиться с выбором спортивной деятельности.

С помощью вышеописанной методики реализовывается модель и педагогические условия самоопределения обучающихся.

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 1,2,3,4 годов обучения, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, защиты проекта, практических занятий.

Тренерская (инструкторская) практика включает:

- составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.
- составление планов-конспектов учебных занятий по ОФП и СФП, виду спорта.
- проведение учебных занятий.

Перечень тематических разделов и объёмы программного материала по предметной области "Основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня представлен в таблице 13.

Таблица 13

Перечень тематических разделов и объёмы программного материала

по предметной области "Основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня

№ п/п	Тематические разделы	1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Разработка конспекта-занятия	20	20	20	20
2.	Проведение учебных занятий	36	36	40	40
3.	Анализ учебного занятия	20	20	20	20
4.	Проектная деятельность	21	21	21	21
Всего		97	97	101	101

Предметная область "Вид спорта"

Техническая подготовка

Техника игры — это комплекс специальных приёмов, 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 приёмов и способов, эффективно использовать их в игре — это определяется понятием "техническое мастерство спортсмена".

Критериями высшего технического мастерства являются:

- разносторонность, определяемая широким кругом технических приёмов (иих вариантов), которые умеет выполнять волейболист;
- эффективность, как уровень высокой результативности технических приёмов, 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.

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

Приоритетным в технической подготовке является: совершенствование вариантов технических приёмов, которые выполняются наиболее эффективно; совершенствование специфических приёмов для выполнения определённых 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 приёмы и комбинированные упражнения, в которых выполняются одновременно два или несколько приёмов (например, нападающий удар — блок, подача — приём, передача — нападающий удар и т.д.).

Методика технической подготовки волейболиста

Техническая подготовленность обучающихся характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

Что касается методов, применяемых в процессе технической подготовки, то их рассматривают применительно к каждому этапу обучения технике.

Первый этап — ознакомление с разучиваемым приёмом. Здесь используют показ и объяснение. Личный показ тренер—преподаватель дополняет демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалов. Обычно показ чередуют с объяснением, который должен быть образным и кратким. Кроме того, занимающиеся пытаются пробно выполнить технический приём.

Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

Второй этап — изучение приёма в упрощённых условиях. Здесь применяются следующие методы:

- 1. **Метод целостного обучения**. При целостном разучивании занимающиеся выполняют технический приём полностью. Этот метод чаще применяют при разучивании простых технических приёмов, несложных по структуре.
- 2. *Метод обучения по частям*. Технический приём разделяют на составные части, выделяя основное звено или то, что труднее всего даётся. По возможности надо быстрее подвести занимающихся к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки техническому приёму, а по степени упрощённости соответствовать силам и возможностям бадминтонистов.
- 3. *Методы управления*. К ним относятся команды, распоряжения, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры.
- 4. *Методы двигательной наглядности*. Сюда входит непосредственная помощь тренера-преподавателя обучающемуся, а также применение специального оборудования, тренажёров.
- 5. *Методы информации*. Очень важно довести до занимающихся результаты выполнения технического приёма (например, попадание мяча в зону при подаче).

Третий этап – изучение приёма в усложнённых условиях.

1. *Повторный метод*. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков, стабильность и надёжность техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с

целью формирования гибкого навыка.

- 2. *Применение усложнений* (увеличение числа подач в единицу времени), выполнение приёмов игры на фоне утомления (в конце занятия, после интенсивных упражнений).
- 3. *Сопряжённый метод*. Он позволяет одновременно решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений.
- 4. *Круговая тренировка* (совершенствование отдельных частей и приёма в целом).
- 5. *Игровой метод*. Проведение усложнённых заданий по выполнению отдельных технических приёмов и их сочетаний в виде игры (например, подачи на точность попадания мячом в мишени на площадке).
- 6. *Соревновательный метод*. Выполнение сложных заданий по технике в форме соревнования отдельных игроков или пар. Учитываются количественные показатели, качественные или интегральные (количественные и качественные).

Четвёртый этап — закрепление приёма в игре.

- 1. Анализ выполнения движений (приёмов техники). Для этого применяют различные виды записи игры.
- 2. Специальные задания в учебной игре, тесно связанные с задачами, которые решаются в данном занятии (серии занятий) по технической подготовке. Более высокой ступенью здесь служат задания установки в контрольных играх.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого технического приёма решались и определённые тактические задачи. Тактическая подготовка начинается с выполнения упражнений, включающих взаимодействие с партнёрами. По мере совершенствования тактического мастерства упражнения и условия их выполнения усложняются. Тактическое мышление необходимо развивать постоянно, в процессе каждого учебного занятия. Игровые упражнения, а также игры полными и неполными составами являются основой тактической подготовки.

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 учётом 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 техникотактических 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 приёмы 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 приёмы для затруднения действий блокирующих. Рассмотрим основные способы таких действий — удары с краёв 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 приёма 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.

Методика тактической подготовки волейболиста

Тактика игры — это целесообразные, согласованные действия игроков, направленные на достижение победы в соревнованиях.

В настоящее время техническая, физическая, психологическая подготовленность сильнейших команд находится примерно на одинаковом уровне. Поэтому победы на крупных соревнованиях очень часто определяются, в конечном счёте, зрелостью тактического мастерства бадминтонистов.

Высокий уровень тактической подготовленности бадминтонистов характеризуется:

– развитым тактическим мышлением (умение анализировать игру, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи);

- постоянной соревновательной активностью (она достигается за счёт максимального напряжения волевых и физических возможностей спортсменов и управляется самим игроком, тренером-преподавателем или лидером команды);
- хорошей ориентировкой на площадке и взаимодействием с членами команды;
 - эффективным использованием технических приёмов;
 - вариативностью тактических действий.

Основные задачи тактической подготовки бадминтонистов.

- 1. Развитие психофизиологических способностей и физических качеств.
- 2. Приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики волейбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия 2-х игроков, тактика сильнейших спортсменов и др.).
- 3. Обучение практическому использованию приёмов, элементов, вариантов тактики.
- 4. Совершенствование тактического умения с учётом игровых функций волейболистов.
- 5. Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот.
- 6. Формирование умения эффективно использовать технические приёмы и тактические действия в различных игровых ситуациях.
- 7. Изучение применяемых игровых систем в защите и нападении и их вариантов.
 - 8. Изучение соперника (технико-тактическая и волевая подготовленность).
 - 9. Анализ тренировочной деятельности и участия в соревнованиях.

Общие и специальные знания составляют необходимую предпосылку изучения тактических действий и развития тактических навыков. Источники знаний в области тактики многообразны: литература по волейболу, лекции, беседы, семинары, наблюдения на соревнованиях, практические занятия и их анализ и др.

Обучение тактике и совершенствование в ней основываются на правилах и положениях образования двигательных навыков.

Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые), двусторонние, контрольные, календарные игры, теория тактики волейбола, а также подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и перемещения, ориентировки, подвижные и спортивные игры, упражнения на переключение внимания и др.

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учётом специфики тактики. При показе необходимо использовать макеты площадки, фильмы, схемы, плакаты, видеофильмы и др. При изучении тактических действий и их совершенствовании применять определённые ориентиры, сигналы.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовкой.

Главное средство обучения и совершенствования тактики игры — это многократное выполнение упражнений, действий, элементов.

Тактика спортивного противоборства (в широком понимании) — это формы и методы ведения спортивного поединка с учётом его внешних и внутренних условий.

Любое тактическое действие, направленное на оптимальный успех, должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, техническими навыками, уровнем развития физических способностей, волевых качеств и другими компонентами.

В условиях постоянного восприятия информации и оценки наблюдаемых явлений возникает возможность по особенностям движений партнёров или соперника, по траектории полёта волана определить их тактический замысел и последующие действия. Это осуществляется в результате запоминания.

Психомоторные процессы тактического действия совершаются в трёх главных фазах:

- восприятие и анализ соревновательной ситуации;
- мыслительное решение тактической задачи;
- двигательное решение тактической задачи.

Эти три фазы находятся в тесной взаимосвязи, причём решающую роль здесь играет память.

Качество восприятия зависит от объёма и поля зрения, устойчивости внимания и его концентрации, быстроты протекания мыслительных процессов, от тактического опыта.

Воспринимая и анализируя соревновательную ситуацию, обучающийся определяет тактическую задачу, которую он должен решить сначала мысленно, а потом двигательно. Игрок должен принимать лишь такие решения, которые он сумеет выполнить двигательно.

Двигательное решение фактически и есть тактическое действие, которое требует проявления как интеллектуальных, так и физических способностей, и навыков.

Тактическое мышление развивается с помощью абстрактных, наглядных пособий и практических упражнений.

Становление тактического действия идёт в следующей последовательности:

- образование тактического навыка (автоматизированный ряд движений) в стандартных условиях;
- проявление вариантов тактического навыка (в определённых ситуациях различные способы решения тактических задач);
- самостоятельное творческое мышление, благодаря которому игроки находят субъективно новые решения.

Такой подход к становлению тактического действия позволяет соблюдать основные принципы спортивной тренировки: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, а также принцип профилизации и др.

На базовом уровне разучиваемые тактические действия и комбинации внедряются в практику соревнований не сразу, а по мере постепенного количественного накопления знаний и тактического опыта.

Освоение и совершенствование волейболистами тактических действий

должно идти в следующей последовательности (организация упражнений):

- без сопротивления партнёров;
- с пассивным сопротивлением партнёров;
- с активным "управляемым" противником;
- в соревновательной форме с партнёрами;
- в соревновательной форме с противником.

Период базового обучения тактике условно можно разделить на 4 этапа.

I этап. В нем главное внимание уделяется развитию специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий в игре: быстроте сложных реакций, быстроте отдельных движений и действий, ориентировке, быстроте перемещений, наблюдательности, переключению с одних действий на другие (основу тренировки составляют задания в ответ на зрительные и слуховые сигналы).

II этап. Здесь происходит формирование тактических умений в процессе обучения техническим приёмам (выполнение упражнений по заданию, по сигналу, на точность).

III этап. Осуществляется обучение индивидуальным тактическим действиям с помощью упражнений по тактике. Суть упражнений сводится к тому, чтобы создавать условия, при которых игроки должны выбирать действия в зависимости от направления и траектории полёта мяча, от действия нападающего или защищающегося и др.

IV этап. Происходит изучение парных тактических действий и на этой основе освоение парных тактических действий с помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры.

Тактику игры в волейбол принято делить на тактику нападения и тактику защиты.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка - это процесс и результат выработки координационных взаимосвязей всех сторон подготовки обучающихся в целостный эффект соревновательной деятельности.

Таким образом, в интегральной подготовке в избранном виде спорта осуществляется взаимосвязь, комплексное проявление всех сторон подготовки обучающихся (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и т.д.). Интегральная подготовка — это то, что в практике называют игровой подготовкой.

Многократное повторение обучающимися различных методов соревновательных упражнений, способствует росту спортивного мастерства волейболистов. Здесь важно добиться реализации всего изученного – т.е. слить воедино технико-тактическое мастерство, физические и психологические качества.

Поэтому ведущими средствами интегральной подготовки служат совмещённые упражнения на стыке 2-х и более видов подготовки:

- физической и технической (специально подготовленные упр.)
- технической и тактической (специально подготовительные упр.)

- физической – технической – тактической (соревновательные упражнения, игры полным, уменьшенным составом) контрольные игры, соревнования.

Высшей формой интегральной подготовки являются соревнования (отборочные, контрольные и официальные).

Предметная область "Вид спорта" для базового уровня

Техническая подготовка

Первый и второй годы обучения

Техника нападения

- 1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной, вперёд; двойной шаг, скачек вперёд; 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 партнёра 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 партнёра.
- 3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
- 4. Подачи: 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 мате, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке и с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнёром; 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. Приём сверху двумя руками: приём мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнёром через сетку (расстояние 4-6 м); приём нижней прямой подачи.

- 3. Приём снизу двумя руками: приём подвешенного мяча, наброшенного партнёром на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперёд вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; "жонглирование" стоя на месте и в движении; приём 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).

Третий и четвёртый год обучения

Техника нападения

- 1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперёд); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приёмов.
- 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 (вперёд-вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.
- 3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке "на сторону соперника".
- 4. Подачи: 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 партнёром; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 2.

Техника защиты

- 1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приёмами в нападении и защите.
- 2. Приём мяча сверху двумя руками: наброшенного партнёром через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м) приём подачи нижней прямой.
- 3. Приём снизу двумя руками: наброшенного партнёром (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочерёдно многократно; приём подачи нижней, прямой, верхней прямой.
- 4. Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро

и спину с набрасывания партнёра 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.

Пятый и шестой год обучения

Техника нападения

- 1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.
- 2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лёжа, 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; вперёд-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 правшей).

Техника зашиты

- 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 приёмами защиты.
- 2. Приём мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м), приём 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); приём отскочившего от сетки мяча.
- 3. Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочерёдно ударов прямых и с переводом.

Тактическая подготовка

Целенаправленные способы использования технических приёмов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учётом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды — называют спортивной тактикой. В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приёмы соревновательной деятельности, чтобы они позволили учащемуся с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

В основе тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения обучающегося во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приёмов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приёмов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Первый и второй годы 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 обращён лицом; передача нижняя прямая на точность в зоны по заданию; передача мяча через сетку на "свободное" место, на игрока, слабо владеющего приёмом 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: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

- 1. Индивидуальные действия: выбор места при приёме подачи, при приёме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону "удара"), при страховке партнёра, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приёма мяча от соперника сверху или снизу.
- 2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приёме 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 приёме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.
- 3. Командные действия: расположение игроков при приёме подачи, при системе игры "углом вперёд".

Третий и четвёртый годы 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 обращён спиной; подача на игрока, слабо владеющего приёмом 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 приёме подачи.
- 3. Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии приём подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; приём подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

- 1. Индивидуальные действия: выбор места при приёме нижней и верхней подачи, определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой, при страховке партнёра, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приёма мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приёма мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).
- 2. /Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приёме подачи, нападающего удара, в доигровке.
- 3. Командные действия: расстановка при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперёд с применением групповых действий.

Пятый и шестой годы 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 приёмом 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 или4); 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 (приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача и нападающему, к которому передающий обращён лицом (спиной).

Тактика защиты

- 1. Индивидуальные действия: выбор места при приёме верхних подач; при блокировании; при страховке партнёра, принимающего подачу, нападающий удар, блокирующих, нападающих; выбор способа приёма подачи (нижней сверху, верхних снизу, сверху двумя руками с падением); способа перемещения и способа приёма от нападающих ударов, блокирование определённого направления.
- 2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой, при приёме подачи, нападающих ударов, обманных приёмов; 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 приёме нападающих ударов и обманов.
- 3. Командные действия: расположение игроков при приёме 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 вперёд" с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

Интегральная подготовка

Первый и второй годы обучения

- 1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
- 2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).
- 3. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
- 4. Многократное выполнение технических приёмов 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.

Третий и четвёртый годы обучения

- 1. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приёмам и выполнение этих же приёмов.
- 2. Чередование технических приёмов в различных сочетаниях.
- 3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
- 4. Многократное выполнение технических приёмов 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 приёмов и тактических действий в полном объёме; система заданий по технике и тактике.
- 8. Календарные игры. Применение изученных технических приёмов и тактических действий в соревновательных условиях.

Пятый и шестой годы обучения

- 1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приёмам.
- 2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приёмов.
- 3. Чередование изученных технических приёмов 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 приёмов отдельно и в сочетаниях.
- 6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
- 7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приёмов и тактических действий.
- 8. Контрольные и календарные игры с применением изученного техникотактического арсенала в соревновательных условиях.

Предметная область "Вид спорта" для углубленного уровня

Техническая подготовка

Первый год обучения

Техника нападения

- **1.** Перемещения и стойки: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приёмами нападения; перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками.
- **2.** Передачи мяча: 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 (3-10 м);
- 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 па 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 3-4 м), 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 2-3 м); с набрасывания партнёра и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.
- **3.** Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.
- **4.** *Подача мяча*: 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; силовая подача в прыжке.
- **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; средних 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; удар из зон 2,4 "мимо блока" (имитирует блок игрок, стоя на подставке); чередование ударов вправо, влево.

Техника защиты

1. Приём мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); приём 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; приём подачи; нападающего удара; приём снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах.

- **2.** Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приёмами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приёма мяча.
- **3.** *Блокирование*: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя па 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 3,4,2), стоя на подставке.

Второй год обучения

Техника нападения

- **1.** Перемещения и стойки: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание перемещений и стоек с изученными техническими приёмами нападения; перемещения на максимальной скорости, ускорения и остановки, сочетание стоек, способов перемещений с остановками, прыжками.
- **2.** Передача мяча: 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 (3-10 м);
- 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 па 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 3-4 м), 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 2-3 м); с набрасывания партнёра и затем с 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 партнёра - с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.

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

4. *Подача мяча:* 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; последовательное выполнение подач различными способами.

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; средних 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; удар из зон 2,4 "мимо блока" (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация 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 партнёром; удар из зон 3,4с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнёром, из зон 2,3с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); нападающие удары с удалённых от сетки передач.

Техника защиты

- 1. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приёмами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приёма мяча.
- 2. Приём мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); приём 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; приём подачи; нападающего удара; приём снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; приём снизу подачи, нападающего удара; приём одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом па спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; приём подачи, нападавшего удара; чередование способов приёма мяча в зависимости от направления и скорости полёта мяча.
- **3.** *Блокирование*: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя па 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 3,4,2), стоя па подставке, в прыжке, групповое блокирование (вдвоём) ударов по ходу из зон 4,2,3 стоя на подставке и в прыжке с площадки.

Третий и четвёртый год обучения

Техника нападения

Перемещения и стойки: надёжность и скорость перемещения различными способами; сочетание способов перемещений между собой и с приёмами игры в нападении и защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приёма мяча.

Передача мяча: вторая передача из различных положений игрока по направлению передачи, в различных сочетаниях по высоте и расстоянию (у сетки, из глубины площадки); передача мяча одной рукой в прыжке вперёд и назад, после замаха для удара другой рукой; выполнение высокой передачи в удобном направлении для удара.

Подача мяча: совершенное овладение различным способам подачи (верхняя прямая подача, подача в прыжке, укороченная подача, подача в зоны 1,5,6, подача планирующая, подача на слабого игрока и т.п., надёжное выполнение разных способов подач, подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность; последовательное выполнение подач различными способами, выполнение подач с различной силой.

Нападающий удар: высокая надёжность навыков основных способов нападающих ударов сильнейшей рукой; прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнёром, из зон 2,3с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); нападающие удары с удалённых от сетки передач; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4 "мимо блока"; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнёром; удар из зон 3,4 с высоких и средних передач; выполнение нападающего удара со второй линии, нападающий удар с различных по высоте передач.

Техника зашиты

Приём мяча: стабильное выполнение приёма мяча от нападающих действий подачи, обманного удара, нападающего удара; выполнение арсенала защитных действий в рамках индивидуальных и групповых тактических действий; приём подачи; нападающего удара; приём снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; приём снизу подачи, нападающего удара; приём одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом па спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; приём подачи, нападавшего удара; чередование способов приёма мяча в зависимости от направления и скорости полёта мяча.

Блокирование: сочетание одиночного и группового блокирования в условиях выполнения широкого арсенала нападающих ударов; групповое блокирование в рамках групповых тактических действий; блокирование ударов с

переводом вправо (в зонах 3,4,2), групповое блокирование (вдвоём) ударов по ходу из зон 4,2,3; блокирование ударов из одной зоны в двух направлениях.

Тактическая подготовка

Первый год обучения

Тактика нападения

- 1. Индивидуальные действия: чередование нападающего удара на силу и точность, 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 приёма 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); чередование передачи и ударов с первой передачи.
- 2. *Групповые действия*: тактические комбинации со скрёстным перемещением игроков в зонах, взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приёме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); тактические комбинации с участием в нападении игроков задней линии.
- 3. *Командные действия*: тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии: из зоны, из-за игрока, система игры через игрока передней линии, приём подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; приём верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной, сочетание систем игры в нападении с применением изученных групповых действий.

Тактика защиты

- 1. Индивидуальные действия: выбор места при приёме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнёра, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приёма различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приёма мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор действия: приём в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре "углом назад", нападающие удары из зон 4,2,3.
- 2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков задней линии игроков зон 1,6,5 между собой при приёме 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 произведён удар).
- 3. Командные действия: расположение игроков при приёме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приёме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт 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); система игры "углом вперёд" и "углом назад", варианты организации защитных действий со сменой мест и специализацией игроков в зонах.

Второй год 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 приёма 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: направлений удара, ударов на силу и точность, обманны ударов с остановкой в разбеге и прыжке с места; нападающий удар по блоку, через слабого блокирующего, выше блока с учётом ситуации.
- 2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приёме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5с игроком зоны 2 при приёме верхних подач для второй передачи, в доигровках для нападающего удара или передачи в прыжке; сочетание различных по характеру передач с применением скрёстных перемещений игроков в зонах, игроков в зонах 3,2,4 с игроками зон 1,6,5 при второй передаче на удар с задней линии (в сочетании с другими вариантами).
- 3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, приём подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; приём 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; система игры со второй передачи

игрока задней линии, выходящего к сетке, чередование систем и вариантов применения групповых командных действий, присущих той или иной системе игры.

Тактика защиты

- 1. Индивидуальные действия: выбор места при приёме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнёра, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приёма различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приёма мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приёма мяча в доигровке и при обманных приёмах нападения; зонное блокирование, при блокировании ударов с высоких передач ("ловящее" или "зонное" блокирование по установке.
- **2.** *Групповые действия*: взаимодействие игроков задней линии игроков зон 1,6,5 между собой при приёме 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 произведён удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; 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; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.
- 3. Командные действия: расположение игроков при приёме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приёме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт 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 приёме мяча от соперника "углом вперёд" (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим со второй передачи через игрока передней линии.

Третий и четвёртый год обучения

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: затруднение приёмов подачи; выполнение второй передачи с целью обеспечения высокой эффективности нападения; чередование способов нападающих ударов; применение отвлекающих действий; чередование нападающих ударов на силу и точность; чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленные в разные зоны площадки; выполнение второй передачи нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); выполнение нападающего удара через "слабого"

блокирующего, по блоку, выше блока; выполнение нападающего удара после остановки в разбеге и прыжке с места.

- 2. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приёме подачи (первая передача, вторая передача); нападение с первой передачи; выполнение сложных тактических комбинаций с применением низких передач, скрёстного перемещения игроков; выполнение тактических комбинаций с участием в нападении игроков задней линии; взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрёстном 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 приёме подач на силу и нацеленных, приёме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приёме подачи для второй передачи, в доигровке для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.
- 3. Командные действия: система игры через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи -приём подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передаче 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) в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; система игры через выходящего: приём подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращён лицом (в зоны 3 и
- 4) и спиной (в зону 2); система игры через игрока передней линии с передач в прыжке после имитации нападающего удара; система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке; чередование систем и вариантов, применение групповых действий, присущих той или иной системе.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места и способа приёма мяча от различных по характеру нападающих действий; определение зоны нападающего удара, своевременный выход и постановка блока (зонного и ловящего); выбор места и способа приёма мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих "трудные" мячи; индивидуальное блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар: на выбор действия: приём в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре "углом назад", нападающие удары из зон 4,2,3.зкие, из глубины площадки;

Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при блокировании; взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при страховке блокирующих, защитников (в рамках системы игры в защите "углом вперёд" и "углом назад") на 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 приёма за её границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы "углом вперёд"); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

Командные действия: варианты расположения игроков при системе игры в нападении через игрока передней линии (нападение с первой передачи и откидки); варианты расположения игроков при приёме подач, при системе игры в нападении через игрока, выходящего с задней линии, со второй передачи (при комплектовании команд 4+2 и 5+1);системы игры в защите - расположение игроков при приёме мяча от соперника "углом назад", с применением групповых действий в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы

"углом вперёд" и "углом назад" в соответствии с характером нападающих действий, защитные действия со сменой мест специализации игроков в зонах; приём подачи - расположение игроков при приёме 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 приёма игрок зоны 2 (4) идёт 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 приёме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; "углом назад" в соответствии с характером нападающих действий.

Интегральная подготовка

Первый год обучения

- 1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов.
- **2.** Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приёмов на основе программы для данного года обучения.
- 3. Упражнения для совершенствования навыков технических приёмов посредством многократного их выполнения (в объёме программы).
- **4.** Упражнения на переключения в выполнении технических приёмов нападения, защиты, нападения и защиты: подача приём, нападающий удар блокирование, передача -приём. Поточное выполнение технических приёмов.
- 5. Упражнения на 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.

- 7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
- 8. Календарные игры. Установки па игру, разбор игр преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

Совершенствование всех изученных приёмов в конкретных игровых ситуациях.

Второй год обучения

- 1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приёмов и развитие специальных качеств в единстве.
- 2. Упражнения, направленные на совершенствование навыков тактических действий и технических приёмов в единстве.
- **3.** Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приёмов, тактических действий и развитие специальных способностей в елинстве.
- **4.** Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания дифференцируются по тактике, технике, в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.
- **5.** Контрольные игры. Активно используются, как неотъемлемый компонент учебного процесса, а также при подготовке к соревнованиям.
- 6. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

Третий и четвёртый год обучения

- 1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов.
- 2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приёмов на основе программы для данного года обучения.
- 3. Упражнения для совершенствования навыков технических приёмов и тактических действий в единстве посредством многократного их выполнения (в объёме программы).
- **4.** Упражнения на переключения в выполнении технических приёмов нападения, защиты, нападения и защиты: подача приём, нападающий удар блокирование, передача -приём. Поточное выполнение технических приёмов.
- **5.** Упражнения на 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.
- **7.** Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
- **8.** Календарные игры. Установки па игру, разбор игр преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

Физкультурные и спортивные мероприятия

Обязательным компонентом подготовки юных бадминтонистов являются соревнования.

Соревновательная подготовка ставит перед собой цель: научить уверенно применять изученные технические приёмы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности, в полной мере используя свои физические кондиции. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Соревнования по физической, технической и тактической подготовке регулярно проводят в образовательной деятельности на занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания.

Предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские И контрольные игры, официальные муниципальные региональные соревнования. Соревнования проводятся с целью контроля уровня обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего года обучения, оценивается уровень развития физических качеств, технического тактического совершенства, интеллектуальных И психологических возможностей обучающихся, выявляются сильные и слабые структуре соревновательной деятельности. По результатам соревнований отбор соревнований, происходит участников основных комплектация сборных команд.

Перечень тематических разделов и объёмы программного материала по предметной области "Вид спорта" для базового и углубленного уровней представлен в таблице 14.

Перечень тематических разделов и объёмы программного материала по предметной области "Вид спорта" для базового и углубленного уровней

Таблица 14

No	Тематическ	Общий	Базовый уровень						Общий	Углубленный			
пп	ие разделы	объем	Год обучения					объем	Год обучения				
		часов						часов					
			1	2	3	4	5	6		1	2	3	4
1.	Техническая	124	16	16	16	16	30	30	64	16	16	16	16
	подготовка												
2.	Тактическая	56	4	4	4	4	20	20	56	14	14	14	14
	подготовка												
3.	Интегральная	56	4	4	4	4	20	20	56	14	14	14	14
	подготовка												
4.	Комплексы	36	4	4	4	4	10	10	58	14	14	15	15
	специальных												

5.	физических упражнений Участие в физкультурн	32	4	4	4	4	8	8	116	28	28	30	30
	ых и спортивных мероприятия х												
6.	Основы судейства		-	-	-	-	-	-	46	11	11	12	12
	Всего	304	32	32	32	32	88	88	396	97	97	101	101

3.3. Вариативная часть программы

В программе включены вариативные предметные области, которые предусматривают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. При изучении обязательных и вариативных предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей и частично путём проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Эффективность подготовки волейболистов обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой, тактикой и физической подготовкой обучающихся. Для этого широко используются упражнения из различных видов спорта, спортивные и подвижные игры.

Различные виды спорта и подвижные игры

Большую роль в формировании физических качеств, необходимых для волейболиста играют различные виды спорта и подвижные игры, необходимые для развития быстроты, ловкости, координации движений и общей выносливости. Бег — один из распространённых 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.

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей)

обучающиеся могут заниматься бегом, лыжным спортом. На первых этапах занятий совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа. Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении её продолжительности. В начале занятия длительность такой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно её увеличивают и доводят до 45-60 мин.

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 занятия. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому обучающемуся.

Баскетбол развивает быстроту реакции на действия партнёров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол даёт большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; снятие эмоционального напряжения.

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

Обучение приёмам 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, заслоны, блоки.

Для достижения мастерства в волейболе важен уровень физического развития всех физических качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости. Подвижные игры и игровые упражнения на занятиях по волейболу являются наиболее действенным средством развития всех выше перечисленных качеств. Ведь главная особенность игры в том, что она всегда принимается с радостью, проходится на высоком эмоциональном уровне. Немаловажным моментом подвижных игр является борьба за победу, а уже само стремление к победе вызывает совершенствование и в технике, и в тактике.

Игровые упражнения и их разновидности:

Игры — *упражнения* — это специально подобранные простые или достаточно сложные движения, выполняемые в игровой форме.

Существует две разновидности игровых упражнений: игры-испытания и игры- поединки.

Игры-испытания — это выполнение одним или несколькими детьми определённых заданий, с соблюдением некоторых правил, без вмешательства одного играющего в действия других. Играющим предоставляется полная самостоятельность в выборе приёмов выполнения поставленной задачи. Можно придумать множество таких упражнений: кто быстрее добежит до какого-либо предмета, у кого большее число точных попаданий в цель и т.д.

Игры-поединки отличаются от испытаний тем, что каждый играющий одним участникам оказывает помощь, а другим, наоборот, затрудняет выполнение поставленного задания. К этим играм относятся простейшие единоборства и групповые соревновательные упражнения, например, перетягивание стоя или сидя на полу, выталкивания из круга, "бой петухов" и др.

упражнений являются физкультурные Разновидностью игровых сложности, аттракционы. Это отдельные упражнения разно зрелищный и развлекательный характер. Их выполнение должно требовать от играющих напряжённого внимания, сообразительности, координации движений, проявления быстроты, силы, гибкости и других психофизических качеств. Одни упражнения предусматривают однократное выполнение трудной задачи, другие – повторение возможно большего числа раз, а третьи – нахождение наиболее остроумного решения.

Игры для совершенствования тактических действий:

"Бой петухов"

Играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. Обе команды располагаются лицом друг к другу на расстояние 6-8 м. В коридоре между шеренгами чертят круг диаметром 2.5-3 м. В середину круга по очереди встают по одному игроку от каждой команды. Они становятся на противоположных концах круга на одной ноге, руки закладывают за спину. По команде игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применивший толчок руками, считается побеждённым. Победа каждого игрока даёт командное очко. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

"Волки" и "зайцы"

Между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 3-4 м. одна от другой, размещаются 8-10 занимающихся - "Зайцы", за скамейками по двое занимающихся-"волки". По сигналу "Зайцы" начинают подпрыгивать, передвигаясь между скамейками и запрыгивая на них. "Волки" стремятся коснуться "зайцев" в тот момент, когда те находятся на скамейке. Если "волк" коснулся "зайца", то они меняются ролями. Побеждает тот, кто большее количество раз запрыгнул на скамейку и меньше других был в роли "волка".

"Тяни в круг"

Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По

сигналу они двигаются вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадёт в круг хотя бы одной ногой, тот выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.

"Кто дальше"

Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступать ногой. Первые номера имеют по набивному мячу. Они толкают мяч, не преступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты и т.д. Побеждает команда, у которой последняя черта на месте падения мяча оказывается на большем расстоянии от линии первоначального толчка.

"Гонка "тачек"

Играющие распределяются на две команды с чётным количеством игроков. В каждой команде один игрок принимает положение лёжа в упоре, ноги разведены на ширину плеч (положение "тачка"). Партнёр берет игрока за ноги. По сигналу игроки продвигаются вперёд от одной боковой лини к другой. Как только первая пара команды пересечёт боковую линию, за ней начинает бег вторая пара и т.д. Гонка "тачек" продолжается в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.

"Не задень мяч"

Трое или четверо играющих становятся вокруг набивного мяча, лежащего на полу. Игроки кладут руки на плечи рядом стоящих партнёров. По сигналу они начинают толкать друг друга так, чтобы кто-нибудь коснулся мяча ногой. Тот, кто коснётся мяча, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда определяется сильнейший.

"Перетягивание каната"

Канат кладут параллельно командам на одинаковом расстоянии от них. Команды поворачиваются к канату спиной и выполняют различные движения руками до сигнала. Когда прозвучит свисток, все поворачиваются и устремляются к канату. Задача игроков — захватить канат (любым способом) и унести за линию своего "дома" (от исходного положения). В ходе игры разворачивается борьба. Правила разрешают игрокам брать игрокам канат за середину, за концы и другие части. Команда победит, если весь канат окажется за линией её "дома".

"Падающая палка"

Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центр круга палку, придерживая её рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он опускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был вызван, должен выбежать и успеть схватить палку до её падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на своё место, а прежний водящий продолжает водить. Если игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим.

"Стрелки"

Играют две команды: "стрелки" и "бегуны". "Стрелки", разделившись пополам, располагаются на боковых линиях волейбольной площадки, а "бегуны" — на одной из концов площадки. Вдоль площадки посередине проводится черта — путь "бегунов". По сигналу один из "бегунов" бежит по этой черте на другой конец площадки, а "стрелки" бросаю с двух сторон по волейбольному мячу. Если им удаются попасть в бегущего, то команда "стрелков" выигрывает одно очко. Дальше бежит следующий — так до конца, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

"Передача мячей"

Играющие становятся в круг. Двум игрокам, стоящим один напротив другого, даётся по волейбольному мячу. Игроки по сигналу стараются быстрее передать мяч рядом стоящим партнёрам, чтобы один мяч перегнал другой.

"Охотники"

"Звери" свободно ходят по площадке. Три или четыре "охотника" стоят в разных местах, имея в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все звери останавливаются, и каждый "охотник" бросает в них свой мяч. Те, в кого попали мячом, заменяют "охотников". Разрешается стоя на месте, увёртываться от мячей. Пропускать какое-либо из препятствий не разрешается.

"Западня"

Играющие образуют 2 круга — внутренний и внешний. Под музыку или песню они движутся в разные стороны. По сигналу руководителя игроки останавливаются. Стоящие во внутреннем круге берутся за руки и поднимают их вверх, образуя "ворота". Все остальные бегают под "воротами" в разных направлениях. По второму сигналу "ворота" закрываются (руки опускаются вниз). Все те, кто в этот момент оказался внутри круга, считаются пойманными. Пойманные переходят во внутренний круг, и игра продолжается. Когда во внешнем круге остаётся мало ребят, они, взявшись за руки, образуют внутренний круг, меняясь ролями с теми, кто находился в нем раньше.

''Лабиринт''

Участники игры делятся на 4 группы по 6 игроков или на 5 групп по 5 игроков, становятся в шеренги и держатся за руки. В образовавшихся коридорах водящий старается поймать убегающего игрока. По сигналу руководителя играющие опускают руки, делают четверть оборота и опять берутся за руки, образуя новые коридоры. Таким образом, руководитель может помогать то убегающему, то догоняющему. Благодаря частым свисткам создаются все новые ситуации.

"Вызывай смену"

Играющие размещаются по кругу, каждый знает свой номер. Выбирается двое водящих, из которых один убегает, другой догоняет его. И убегающий, и догоняющий могут вбежать в круг и вызвать себе смену — назвав любой номер. Вызванный игрок продолжает бег (убегает или догоняет), а вызвавший становится на его место.

"Ловля пепочкой"

Волейбольная площадка, ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встаёт за пределами площадки. Он начинает игру, преследуя игроков, свободно бегающих в поле. Догнав и осалив игрока, водящий берет его за руку, и вдвоём они начинают преследовать других игроков. Третий играющий присоединяется к ним (встаёт в середину) и ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили ловцы, причём крайние игроки должны сомкнуть руки. Победителями считается два последних не пойманных участника.

Судейская подготовка

На углубленном уровне одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов, а также участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся углубленного уровня должны овладеть принятой в волейболе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебного занятия: разминка, основная и заключительная части; овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приёмов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Для воспитания начальных инструкторских навыков обучающиеся поочерёдно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. Для этого тренер-преподаватель должен давать специальные задания отдельным обучающимся по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу необходимо проводить планово и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех обучающихся в группе.

Практический материал

- 1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приёмы в двусторонней игре, и на соревнованиях.
- 2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приёмам и тактическим действиям (на

основе изученного программного материала, данного года обучения).

- **3.** Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей, секретаря и судей на линиях, ведение технического счета.
- **4.** Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
- **5.** Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
- **6.** Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
- 8. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу.
- 9. Выполнение обязанностей главного судьи и секретаря. Составление календаря игр.

Развитие творческого мышления

По мере повышения уровня спортивных достижений все более отчётливо возрастают требования к умственной деятельности обучающихся, неотъемлемым компонентом которой являются креативные способности.

Своеобразие творческой деятельности в учебном процессе заключается в том, что обучающийся проявляет себя, как активно познающий и действующий субъект. Для поддержания общности в группе, команде необходимо ставить общие (коллективные) цели. Таким образом, личные цели обучающегося должны сочетаться с коллективными. Совместная творческая активность — важнейший механизм развития, как личности, так и общества.

Проявлению творческой активности на углубленном уровне обучения по образовательной программе способствуют соответствующие условия:

- элементы новизны и занимательности на учебных занятиях

Однообразие учебных занятий вызывает привыкание и потерю интереса к выбранной деятельности. Поэтому, в заключительной части занятия обучающимся можно предложить эстафету, упражнения и условия выполнения которой заранее должны придумать сами обучающиеся.

- интеллектуальный поиск

Например, тренер-преподаватель может дать задание по нахождению информации, связанной с определённым этапом учебного процесса.

- конструктивное развитие творческого замысла (критика и самосовершенствование)

В процессе обсуждения коллективных решений должны приниматься наилучшие варианты, дорабатываться и вноситься корректировки.

Для развития творческого мышления у обучающихся на занятиях могут использоваться разнообразные игры с заданиями, выполнение атакующих действий после конкретно поставленной задачи (три обязательных нападающих удара, нападающий удар по конкретным зонам площадки, выполнение одиночного блокирования); выполнение игровых и технических элементов используя различные мячи теннисный, футбольный, баскетбольный, плюшевый,

хлорвиниловый, надувной шарик, фитбол большого размера. Выполнение технических элементов только левой рукой, головой.

Выполняются индивидуальные, парные и мало групповые упражнения, связанные с тактикой игры с мячами разными по весу, объёму (надувной шарик, хлорвиниловый мяч, поролоновый мяч, медбол 1 кг, баскетбольный мяч, футбольный мяч). Выполнение тактических задач на время с преодолением различного рода препятствий и дополнительных упражнений.

Акробатика

Для развития гибкости, координации движений, быстроты, общей рекомендуется выносливости занятиях включать разнообразные акробатические упражнения: перекаты в группировке, кувырки вперёд в группировке из упора присев, из основной стойки, после разбега; кувырки вперёд, назад и в стороны в группировке, полу шпагат; полет-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты в стороны и вперёд; длинный кувырок вперёд, длинный кувырок вперёд через препятствие, кувырки назад. Стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у гимнастической стенки с помощью партнёра. Перекаты и перевороты в стороны. Прыжки в поролоновую яму. Прыжки со скакалкой, с двойным вращением, с подтягиванием колен к груди, вращая скакалку вперёд, назад. Лазание по канату (в два и три приёма). Упражнения на батуте: прыжки с поворотами на 90^0 , 180^0 , 360^0 , 720^0 , с подтягиванием колен к груди, с приземлением на колени.

Специальные навыки

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз волейболиста с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

Развитие специальных навыков волейболистов средствами физической подготовки включает в себя выполнение упражнений, позволяющих развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта "волейбол".

Практические занятия. Комплекс упражнений.

Бег с остановками и изменением направления. "Челночный бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег 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 с выполнением по сигналу определённого 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.

Упражнения для развития прыгучести (приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом

(двумя) в руках (до 3 кг). Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга. Прыжки с набивными мячами на одной и обеих ногах с преодолением препятствий, с доставанием подвешенного мяча.

Прыжки опорные, со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Прыжки через рвы, канавы. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, передвижение на руках в упоре лёжа, многократные броски набивного мяча от груди двумя руками и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками, многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его, упражнения с гантелями для кистей рук, упражнения с кистевым эспандером, многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнёра или посылаемого мячемётом).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой, упражнения с резиновыми амортизаторами, упражнения с набивным мячом: броски мяча двумя руками из-за головы, одной рукой над головой, броски набивного мяча (1 кг) через сетку, броски гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны.

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, броски набивного мяча, имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг), метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укреплённому на резиновых амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнёра (посылаемого мячемётом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укреплённому на амортизаторах.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании: прыжковые упражнения, упражнения с касанием волейбольного мяча, укреплённого на резиновых амортизаторах, многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укреплённого на амортизаторах.

Национальный региональный компонент

Для расширения знаний обучающихся об особенностях развития вида спорта "волейбол" в регионе Российской Федерации, необходимо предусмотреть следующие мероприятия: теоретические занятия, лекции, беседы, круглые столы, интеллектуальные викторины, просмотр кинофильмов, встречи с известными спортсменами региона Российской Федерации.

Примерная тематика национального регионального компонента на занятиях:

- 1. Беседы об особенностях развития волейбола в субъекте Российской федерации.
- 2. Выдающиеся волейболисты субъекта в современном олимпийском движении.
- 3. Спортивные традиции по волейболу в субъекте Российской Федерации.
- **4.** Волейболисты призёры и победители различных крупных соревнований субъекта Российской Федерации.
- **5.** Традиции ДЮСШ. Национальная атрибутика и символ команд по волейболу.
- 6. Развитие волейбола в субъекте и успехи волейболистов.
- 7. Волейболисты нашего города.
- **8.** Создание спортивной лиги по волейболу в субъекте и сотрудничество с Федерацией по волейболу.

Спортивное и специальное оборудование

Игровое поле

Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным.

Размеры свободной зоны: расстояние от боковых линий 3-5 м и от лицевых — 5-8 м. Высота свободного пространства над игровым полем — 12.5 м. Игровая поверхность должна быть плоской, горизонтальной и однообразной. Она не должна представлять никакой опасности травмирования игроков.

Для официальных соревнований разрешается только деревянное или синтетическое покрытие. В залах поверхность игровых площадок должна быть светлого цвета.

Для официальных соревнований белый цвет линий является обязательным. Цвета игровой площадки и свободной зоны должны отличаться друг от друга. На открытых площадках разрешён уклон 5 мм на 1 м для дренажа. Линии площадки, изготовленные из твёрдых материалов, запрещены. Ширина всех линий 5 см. Линии должны быть светлыми и отличаться по цвету от пола и любых других линий. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Боковые и лицевые линии входят в размеры игровой площадки.

Ось средней линии разделяет игровую площадку на две равные площадки размером 9×9 м каждая. Эта линия проведена под сеткой от одной боковой линии до середины другой.

На каждой площадке линия атаки наносится в 3-х метрах сзади от средней линии и продолжена 5-ю линиями (15 см) с интервалами 5 см за боковыми линиями.

Зоны и места

На каждой площадке передняя зона ограничена осью средней линии и краем линии атаки, проведённой на расстоянии трёх метров от этой оси (ширина линии входит в зону).

Передняя зона простирается за боковыми линиями до конца свободной зоны. Зона подачи — это участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии.

Она ограничена по бокам двумя короткими линиями длиной 15 см. каждая, нанесёнными на расстоянии 20 см от лицевой линии, позади ее, как продолжение боковых линий. Обе короткие линии включены в ширину зоны подачи. В глубину зона подачи простирается до конца свободной зоны.

Зона замены — это часть свободной зоны, ограниченная продолжением обоих линий атаки до столика секретаря.

Место разминки размером приблизительно 3х3 расположены за пределами свободной зоны в обоих углах со стороны скамеек команд.

Места для удалённых игроков, должны быть оборудованы двумя стульями и располагаться в свободной зоне за продолжением лицевой линии. Они могут быть ограничены красной линией шириной 5 см.

Температура в зале не должна превышать 25 градусов и минимальная — не ниже 16 градусов.

Освещение игрового поля должно быть не менее 1000-1500 люкс (измеряемое по высоте одного метра от поверхности игрового поля). Освещённость игрового поля измеряется на расстоянии 1 м от поверхности площадки и должна быть не менее 500 люкс.

Сетка и стойки

Сетка устанавливается вертикально над осью средней линии. Верхний край сетки устанавливается на высоте 2.43 для мужчин и 2.24 для женщин.

Высота сетки измеряется в середине игровой площадки. Высота сетки (над двумя боковыми линиями) должна быть совершенно одинаковой и не должна превышать установленную высоту более чем на 2 см.

Структура сетки — сетка шириной 1 метр и длиной 9.5 метров состоит из черных ячеек в форме квадрата со стороной 10 см.

Верхний край сетки обшивается горизонтальной лентой шириной 5 см. На концах ленты имеются отверстия, через которые пропущен шнур, привязывающий ленту к стойкам для её натяжения. Внутри ленты находится гибкий трос для крепления сетки к стойкам и натяжения. Внизу сетки (без горизонтальной ленты) находится шнур, пропущенный через ячейки, для крепления её к стойкам и натяжения.

Ограничительные ленты – две белые ленты, прикрепляются вертикально к сетке и располагаются прямо над каждой боковой линией. Их ширина 5 см. и длина 1 м, они считаются частью сетки.

Антенны считаются частью сетки и ограничивают по бокам плоскость перехода. Антенна представляет собой гибкий стержень длиной 1.8 м и диаметром 10 мм, сделанный из стекловолокна или подобного ему материала. Две антенны прикрепляются с внешнего края ограничительных лент и расположены на противоположных сторонах сетки. Каждая антенна возвышается над сеткой на 80 см. и окрашена полосами контрастных цветов шириной 10 см, предпочтительно красного и белого.

Стойки, поддерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии 0.5 -1.0 м за боковыми линиями Высота стоек 2.55, предпочтительнее, чтобы они были

регулируемыми. Стойки должны быть круглыми и гладкими, без опасных для игроков или мешающих игре приспособлений. Они устанавливаются на поверхности без растяжек.

Мячи

Стандарты — мяч должен быть сферическим, с покрытием, сделанным из эластичной или синтетической кожи и внутренней камерой, сделанной из резины или подобного ей материала.

Цвет мяча должен быть однотонным и светлым или комбинированным.

Материал из синтетической кожи и цветовые комбинации мячей, используемых в официальных международных соревнованиях, должны соответствовать стандартам ФИВБ.

Окружность мяча 65-67 см и вес 260-280 г. Внутреннее давление мяча должно быть от 0.30 до 0.325 кг/см2 (от 294.3 до 318.82 мбар или гПа).

Все мячи, используемые в матче, должны иметь одинаковые стандарты окружности, веса, давления, типа, цвета и т.д.

Специфические особенности волейбола требуют создания специальных условий для успешного обучения игре. Этому призвано способствовать использование вспомогательного оборудования и инвентаря. Вспомогательное оборудование и инвентарь в значительной мере облегчают организацию занятий и повышают плотность занятия, создают возможность внести разнообразие в занятия. А это в свою очередь повышает эмоциональность занятий, помогает воспитывать у обучающихся прочный интерес к волейболу и является одним из важнейших условий успешной работы.

По характеру воздействий все необходимое оборудование и инвентарь можно разделить на две группы: для технико-тактической и для физической подготовки. Основу первой группы составляют подвесные мячи и различного рода приспособления и устройства, фиксирующие необходимое положение мяча для воздействия на него при изучении приёмов игры. Во второй группе наиболее важными являются средства, устройства и приспособления для развития скоростно- силовых качеств и прыгучести (набивные мячи, штанга, гантели, прыжковые тумбы и др.).

Оборудование мест для занятий

В спортивном зале должны быть оборудованы приспособления для укрепления удлинённой сетки (в длину зала). В углах, противоположных месту подачи, закрепляются мячи на резиновых амортизаторах. Если зал большого размера, его необходимо разделить на две половины и установить две сетки. Над сеткой должны быть приспособления для установки подвесных мячей (для обучения отбивания мяча кулаком и блокированию). На стенах зала (лучше за пределами площадки) должны быть мишени. В углу или другом месте устанавливается "Экран прыгучести", переносные кольца.

На открытом воздухе следует оборудовать не менее двух площадок. Мячи на амортизаторах можно укрепить между деревьями или столбами (от мяча к земле прикрепляется шнур для предотвращения длительных колебаний мяча).

Перечень инвентаря: волейбольные мячи — один на двух обучающихся на учебных занятиях; набивные мячи весом 1,2 кг и 3 кг, количество — один на

двоих- троих. Кроме набивных мячей, нужны и другие виды отягощений. В первую очередь — мешочки удлинённой формы, наполненные песком, весом от 3 до 10 кг., гири весом 10—20 кг.

Для специальных упражнений нужны теннисные и резиновые мячи, подвесные мячи, держатели мяча, разборные тумбы для напрыгивания и прыжков в глубину.

Оборудование и инвентарь для технико-тактической подготовки Мишени на стене. Используют несколько разновидностей мишеней.

Обычные, в виде концентрических окружностей и цифровые. Расстояние между кругами 20 см (диаметр мяча), ширина линии 1 см. Цифры от 1 до 10—12 могут быть расположены хаотично или в определённом порядке. Мишени необходимы для развития меткости игровых действий, периферического зрения, техники владения мячом. Их можно выполнять в мишень после поворота налево (направо) на 90°. Расстояние от центра мишеней до пола 3—4 м.

Переносные и подвесные кольца. Их иногда называют маяками метких разновидности колец: Применяют две переносные совершенствования меткости скоростных передач и подвесные ДЛЯ совершенствования меткости навесных передач. Переносные кольца диаметром 80— 100 см располагают вертикально на расстоянии 3,5—4,0 м от пола. Подвесные кольца диаметром 50—80 см устанавливают горизонтально в непосредственной близости от сетки (в зонах 4,2) или непосредственно на сетке (или тросе). Конструкция колец весьма проста. Так, для переносных колец используют станину от гимнастических брусьев. На станине вертикально крепят трубы. В трубу вставляют другую трубу меньшего диаметра, изогнутую сверху. Она будет подвижной, что позволяет закреплять её на нужной высоте зажимом. На верхнем конце изогнутой трубы (или сверху и снизу) закрепляют металлическое кольцо (кольца). С помощью зажима кольцо может быть установлено и в вертикальной плоскости.

Мяч на аморишзаторах. Он устанавливается в углу зала. К мячу пришиваются (приклеиваются) кожаные петли, к которым крепятся резиновые растяжки. В качестве растяжек используются резиновые медицинские бинты. На свободных концах растяжек укреплены карабины, с помощью которых снаряд устанавливается на нужной высоте на рамах с петлями.

Чтобы исключить длительное колебание мяча после удара, от мяча вниз к полу привязывают прочный шнур. Тренажёр используют для развития координации движений при атакующем ударе.

Держатели мяча. Эти тренажёры служат для освоения ударных движений при подачах и атакующих ударах. Их два вида — замковый и пружинный. Их можно устанавливать непосредственно у сетки, что значительно приближает условия выполнения атакующих ударов к условиям выполнения приёмов в игре. В замковом держателе к концу шеста с помощью карабина крепится кожаный ремень с замком (защёлкой). Замок надевается на шнуровку мяча или специальную петлю, пришитую к мячу. При ударе мяч свободно летит в заданном направлении. Замок изготовляется из стальной проволоки. В пружинном держателе мяч удерживается с двух сторон стальными дужками-

Оборудование и инвентарь для общей и специальной физической подготовке

Набивные мячи. Вес 1—2 кг, используются для развития основных и специальных физических качеств. Они являются незаменимым средством развития скоростно-силовых качеств и позволяют выполнять упражнения приближённо к структуре приёмов игры, что имеет существенное значение в формировании биомеханического аппарата волейболиста

Скакалки. Упражнения с ними содействуют развитию прыгучести, координации движений и прыжковой выносливости. Позволяют выполнять большое число прыжков на высоком эмоциональном фоне.

Прыжковые тумбы. Используются для развития прыгучести: серийные запрыгивания и спрыгивания с последующим прыжком вверх с доставанием подвесных мячей. Прыжковые тумбы можно использовать в качестве подставок при изучении блокирования.

Кистевые тренажёры. С помощью кронштейна на стене горизонтально крепится деревянная рейка или металлическая труба диаметром 3—4 см, к которой подвешен трос с грузом на другом конце. Груз поднимают вверх, вращая рейку кистями, затем медленно опускают на пол или на специальную мягкую подставку. Другой тренажёр удерживают в руках на весу. Вес груза меняется. Тренажёры предназначены для развития силы кистей рук.

Экран прыгучестии (по В. М. Абалакову). Используется для развития прыгучести и оценки высоты прыжка. Лента тёмного цвета (дерматин, клеёнка) устанавливается под углом 30° к вертикали при помощи длинного шнура, идущего от потолка к стене через три крюка. Расстояния между линиями по краю ленты 11 см 6 мм, а при установлении ленты по отношению к поверхности площадки это расстояние будет равно 10 см. Для удобства лента подвешивается таким образом, чтобы линии были параллельны поверхности площадки. Устройство может быть стационарным с большим диапазоном показателей (нет необходимости передвигать ленту, учитываются только точки касания рукой стоя и в прыжке).

Высота прыжка измеряется следующим образом: вначале обучающийся поднимает руку, а лента устанавливается так, чтобы нулевое деление было у кончиков пальцев, затем выпрыгивает с места или с разбега, дотрагивается до одного из делений — отмечается деление, которого он коснулся. Достоинство этого приспособления в том, что, во-первых, оно отражает специфику волейбола и, во- вторых, срочная информация о достигнутом результате вызывает живой интерес обучающихся, являясь хорошим стимулом для тренировки прыгучести. Устройство может быть стационарным, большей длины. Результат учитывается по разности между конечным (в прыжке) и исходным (стоя с поднятой рукой) показателями.

Мяч за сеткой. Предназначен для освоения навыка активного воздействия кистями рук на мяч при блокировании на стороне соперника. Устройство

представляет собой часть сетки (1—2 м) с мячами на пружине, которые устанавливаются на различной высоте и расстоянии мяча от сетки.

Прыжковая лестица. Применяется для развития прыгучести и координации движений. Два шнура длиной 4—5 м соединяет резинками на ширине 50 см через каждые 40 см.

Один конец лестницы закрепляется за гимнастическую стенку, другой удерживает обучающийся. Выполняются серийные прыжки толчком двумя ногами на оптимальной высоте, которая регулируется самими обучающимися.

Штанга, гири весом 16, 24, 32 кг, разборные гантели. Используются для развития силы, прыгучести и прыжковой выносливости. Выпрыгивание с гантелями вверх из глубокого приседа; с гирей стоя на двух гимнастических скамейках (гиря удерживается на вытянутых руках вперёд и и при приседании опускается между скамеек) и другие упражнения выполняются учащимися с большим интересом.

Кроме перечисленного, также необходим и другой инвентарь: теннисные мячи (обычные и утяжелённые), резиновые (литые), баскетбольные. Баскетбольные способствуют развитию специальных физических качеств в единстве с освоением техники (метод сопряжённых воздействий).

3.4. Методы выявления и отбора одарённых детей

Система отбора перспективных обучающихся неразрывно связана с многолетней подготовкой в процессе обучения, она начинается с раннего школьного возраста и заканчивается отбором в сборные команды.

Для достижения высоких спортивных результатов необходимо обладать определёнными задатками, которые выражаются в потенциальных возможностях обучающихся. Эти задатки при правильной методике и нормальном режиме учебных занятий могут раскрываться и проявляться в высоких спортивных достижениях.

Одарённость — 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.

Общая характеристика спортивной одарённости

Одарённость — явление не только многообразное, но и противоречивое. Одарённость крепким здоровьем, выносливостью ещё не означает, что человек наделён специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т. д.), соответствующими определённому виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета — спринтеру). Врождённые индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одарённость вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Но и выдающиеся физические задатки сами по себе не гарантируют ещё наличия способностей, обусловленных психической

одарённостью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий – спортивная техника.

Двигательные задатки складываются из морфологических, функциональных и психологических признаков. Эти задатки предполагают возможным отбор способных обучающихся, у которых ярко выражены конституциональные особенности и физические способности, необходимые для волейбола.

С учётом специфики одарённости в детском возрасте наиболее адекватной формой идентификации признаков одарённости того или другого конкретного обучающегося является психолого-педагогический мониторинг.

Для наиболее эффективной и плодотворной деятельности с обучающимися в этом направлении, необходимо учитывать основные принципы выявления детей, обладающих спортивной одарённостью.

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одарённости положено семь принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одарённых детей:

Принцип учёта потенциальных возможностей ребёнка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребёнок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

Принцип комплексного оценивания. Вывод об одарённости ребёнка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одарённых детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

Принцип использования тренинговых методов и заданий.

Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одарённостью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребёнка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым.

Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одарённости. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребёнком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одарённость) ребёнка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки обучающегося обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-

биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации обучающегося в определённом виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого обучающегося вид спортивной деятельности - задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта - задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят OT наследственно обусловленных задатков, которые стабильностью, отличаются консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые обусловливают будущей признаки, которые успешность спортивной деятельности.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одарённостью Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе занятий. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности обучающихся.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчётом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать обучающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

медико-биологических Ha методов основе выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей тренировочных Врачебное нагрузок. после выполнения значительных обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются обучающиеся.

С помощью *психологических методов* определяются особенности психики обучающихся, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость обучающихся при решении задач, поставленных перед командой.

В настоящее время в волейболе наметилась определённая тенденция по отбору обучающихся, при которой особое внимание обращается на рост и проявление скоростно-силовых качеств.

Скоростно-силовые качества у волейболистов наиболее ярко проявляются в способности высоко прыгать. При этом имеющиеся задатки в проявлениях этого комплексного качества позволяют в значительной мере прогнозировать их дальнейшее развитие и совершенствование.

Динамичность движений в волейболе, умение быстро, свободно и точно дифференцировать мышечные усилия в предельно короткое время - необходимое условие для совершенствования двигательных функций волейболиста.

Поэтому одним из важных средств правильного отбора обучающихся должны быть определённые тесты, адекватные игровой деятельности волейболиста. Выявленные у юных волейболистов задатки являются фундаментом для успешного совершенствования двигательных способностей и достижения спортивного мастерства.

В качестве тестов целесообразно применять такие данные морфологических, функциональных и психологических показателей, которые в наибольшей степени отражают проявления двигательной деятельности волейболиста. В частности, ими могут служить: способность быстро реагировать на световой раздражитель (в пределах 0,20—0,25 секунд в возрасте 10—12 лет), умение быстро пробегать дистанцию 15—20 м и высоко прыгать

Функциональными показателями, необходимыми для успешного совершенствования в волейболе, являются: быстрое восстановление частоты сердечного ритма после стандартных проб и в особенности после повторного выполнения специальных нестандартных проб, а также высокие показатели жизненной ёмкости лёгких.

Психологический аспект спортивной одарённости, так же, как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одарённость и связанные с нею скорость, точность, координация движений могут сочетаться с плохой памятью, слабо организованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность в разных видах спорта разная. Комплексно выраженная спортивная одарённость без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать своё состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

В волейболе отбор практически осуществляется с помощью двух методов: игрового и тестового.

Игровой метод

Использование игрового метода для определения уровня одарённости кандидатов осуществляется непосредственно в процессе двусторонних игр. Причём характер этих игр может быть самым различным, зависящим от количества участвующих (6х6,5х5, 4х4, 3х3), от размеров площадки и от выполнения различных установок (разнообразные действия с мячом, персональные задания, целевые установки и т.д.).

Одарённость детей оценивается с помощью экспертного метода. Чем больше тренеров-преподавателей (экспертов) будут участвовать в наблюдении за игровой деятельностью детей и чем выше их квалификация, тем прогнозирование будет достовернее. Некоторые качества и свойства личности, обучающихся можно обнаружить с помощью экспертного метода непосредственно в процессе игры. При этом желательно, чтобы кандидат сыграл несколько игр с разными партнёрами.

Оценка уровня игрового мышления складываются из таких показателей, как быстрота ориентировки и выбора решения, эффективность принятых решений и способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций. С помощью наблюдений можно оценить основные свойства нервной системы детей.

На основании анализа наблюдений можно судить о силе, подвижности, динамичности и уравновешенности нервной системы кандидата.

Для изучения волевых качеств также можно использовать игровой метод (помимо тестового). Наиболее значимыми волевыми качествами волейболистов являются инициативность, самостоятельность, настойчивость и упорство. Тренер-преподаватель должен применять такие игровые ситуации, в которых бы указанные качества проявлялись в большей степени. Желательно наблюдать за поведением обучающихся на занятиях и в процессе сдачи контрольных нормативов.

Тестовый метод

Дополнительно к экспертной оценке игровых действий используют различные контрольные упражнения и тесты. При этом целесообразно применять комплекс методов исследования. К ним можно отнести:

- педагогические наблюдения, позволяющие судить о задатках и одарённости юных игроков;
- врачебные обследования, дающие информацию о состоянии здоровья детей и сдвигах в функциональном состоянии систем организма;
- контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств кандидатов (прежде всего таких, как скорость, ловкость, выносливость и её различные виды, прыгучесть, гибкость и др.);
- методы оценки специальных способностей (техника нападающего удара, подачи, блокирования, паса), умение выполнять тактические действия, устойчивость к сбивающим факторам);
- тесты, учитывающие наследственные факторы и способности к обучаемости.

Для успешного проведения отбора также необходимо:

- изучить содержание и специфику игры с целью чёткого представления о двигательной и игровой деятельности волейболистов;
- выявить требования, предъявляемые к организму, личности обучающегося в связи с участием в учебном процессе и игровой деятельности;
- применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей.

Очень важным моментом является также определение уровня притязаний юных игроков, связанного с динамикой их интереса к занятиям волейболом.

При проведении тестирования желательно всех кандидатов разделить на две группы. В первую включить детей, уже занимающихся волейболом, во вторую - новичков. Это позволит более целенаправленно и эффективно провести отбор.

На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об одарённости и индивидуальной спортивной ориентации обучающегося и переводе

его при наличии условий и возможности на освоение программ спортивной подготовки.

Обучающиеся, не проявившие спортивную одарённость продолжают обучение с ориентацией не на спортивную, а на профессиональную деятельность, подготовку к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования.

В ДЮСШ тренеры-преподаватели должны проводить мониторинг достижений обучающихся, вести личные карточки, отслеживать динамику физических способностей посредствам принятия контрольных нормативов. Информация о достижениях, обучающихся должна быть размещена на сайте ДЮСШ.

3.5. Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы

Общие требования безопасности

- 1. К занятиям по волейболу допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 2. При проведении занятий по волейболу должны соблюдаться расписание учебных занятий, правила поведения, установленные режимы занятий и отдыха.
- 3. При проведении занятий по волейболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
- при падении на скользком грунте или твёрдом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при слабо укреплённой сетке;
- при игре без надлежащей формы;
- выполнение упражнений без разминки;

- травмы при грубой игре и невыполнение требований тренера-преподавателя.
- **4.** При проведении занятий по волейболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- **5.** Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
- 6. Занятия проводятся на организованных для волейбола местах (открытая площадка, спортивный зал), которые должны соответствовать техническим и санитарно- гигиеническим требованиям. В холодную, ветреную (более 5-7 м/сек) и дождливую погоду занятия с мячом на открытых площадках не проводятся.
- **7.** Период от последнего приёма пищи до занятия должен составлять не менее чем 45 минут.
- 8. Для предупреждения травм необходимо использовать средства защиты: наколенники, налокотники, фиксирующие повязки.
- **9.** Тренеру-преподавателю, педагогу дополнительного образования необходимо строго соблюдать методику обучения, а обучающимся, технику выполнения сложных технических элементов игры.
- 10. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, педагогу дополнительного образования, который сообщает об этом администрации учреждения.
- 11. При неисправности инвентаря и оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю, педагогу дополнительного образования.
- **12.** В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- **13.** Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка, и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий

Обучающимся:

- 1. Прийти в раздевалку за 15 минут до начала занятия.
- 2. Надеть спортивную форму, защитные средства, специальную обувь с нескользкой подошвой.
- **3.** Перед началом занятием внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол.
- **4.** При необходимости травмированные участки тела (палец, запястье, голеностопный сустав) зафиксировать специальными средствами (голеностоп, фиксатор запястья, налокотник, пластырь, тейп и др.).
- **5.** Организовано по разрешению тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования) зайти в спортивный зал.
- 6. В сопровождении тренера-преподавателя (педагога дополнительного

образования) прийти на спортивную площадку.

Тренеру-преподавателю, педагогу дополнительного образования

- 1. Тщательно проверить отсутствие на площадке посторонних предметов, состояние, готовность спортивного зала, прочность волейбольной сетки и инвентаря,
- 2. Подготовить план конспект занятия, инвентарь и оборудование необходимый для учебного занятия.
- **3.** Организованно привести обучающихся на спортивную площадку, спортивный зал.
- 4. Провести физическую разминку с обучающимися.
- **5.** Перед началом занятий тренер-преподаватель, педагог дополнительного образования должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий

Обучающимся:

- 1. Заранее одеть средства защиты (наколенники, налокотники).
- **2.** Под руководством педагога дополнительного образования (тренерапреподавателя) или по его распоряжению самостоятельно провести разминку всех групп мышц;
- **3.** Во время выполнения упражнений соблюдать дисциплину, дистанцию, рекомендации педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): по дозировке, амплитуде движения, скорости выполнения упражнений;
- **4.** При выполнении прыжковых упражнений, перемещений за мячом и без мяча, во время выполнения технических элементов с мячом в падении применять приёмы самостраховки;
- **5.** Во время подвижных и вспомогательных игр соблюдать правила игр и игровую дисциплину, особенно во время игр высокой двигательной интенсивности;
- **6.** Все упражнения выполнять только по команде тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования);
- 7. Подавать волейбольный мяч или другой спортивный инвентарь другому обучающемуся, сопернику, партнёру, по команде, педагогу дополнительного образования (тренеру-преподавателю) ногой нельзя;
- 8. Не выполнять задания и упражнения с мячом мокрыми руками и на мокрой поверхности покрытия пола, площадки;
- 9. При возникновении спорных и/или конфликтных ситуациях не проявлять агрессивных действий, пресекать различную агрессию со стороны других обучающихся;
- 10. Спорные игровые ситуации разбирать и решать в рамках, предусмотренных правилами игры волейбол
- 11. Во время занятий на открытой спортивной площадке и температуре воздуха

 $+10^{0}$ С одевать спортивный костюм.

Тренеру-преподавателю, педагогу дополнительного образования

- 1. Не проводить занятия на мокром покрытии спортивного зала и/или спортивной площадки;
- 2. Не допускать к занятиям обучающихся с плохим самочувствием, постоянно следить за общим состоянием здоровья обучающихся в группе.
- 3. Вспомогательный спортивный инвентарь и оборудование должны соответствовать возрастным, и гендерным особенностям обучающихся;
- **4.** Во время занятий руководствоваться основными принципами теории и методики организации и проведения занятий по физической культуре и видам спорта;
- **5.** Учитывать уровни подготовленности обучающихся при формировании пар на занятии;
- 6. Регулировать дозированную нагрузку и периоды отдыха;
- **7.** Не допускать присутствия на занятии посторонних лиц без допуска администрации ДЮСШ.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

Обучающимся:

- 1. При плохом самочувствии прекратить выполнение упражнений и сообщить об этом тренеру-преподавателю (педагогу дополнительного образования);
- 2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренерупреподавателю (педагогу дополнительного образования);
- **3.** Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь;
- **4.** В случае внезапно изменившихся погодных условий, организованно вместе с тренером-преподавателем (педагогом дополнительного образования) пройти в помещение ДЮСШ;
- **5.** В случае возникновения чрезвычайной ситуации, организовано по команде тренера-преподавателя (педагога дополнительного образования) выполнять все инструктивные предписания, связанные с данной ситуацией по сохранению жизни и здоровья.

Тренеру-преподавателю (педагогу дополнительного образования):

- 1. При проявлении у обучающихся первых признаков утомления необходимо снизить физическую нагрузку, провести восстанавливающие мероприятия;
- 2. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь;
- **3.** В случае внезапного изменения погодных условий (дождь, сильный ветер, ураган и т.п.), прекратить занятия на открытой площадке, обучающихся завести в здание ДЮСШ;
- **4.** При получении обучающимся травмы немедленно оказать ему первую доврачебную помощь, сообщить о случившемся администрации и родителям (законным представителям); вызвать скорую медицинскую помощь и отправить

пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение с сопровождением сотрудника ДЮСШ;

5. В случае возникновения чрезвычайной ситуации, прекратить занятие, организовано покинуть помещение, площадку, следуя предписаниям инструкции, связанные с данной ситуацией для сохранения жизни и здоровья обучающихся.

Требования безопасности по окончании занятий

Обучающимся:

- 1. По команде педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя) убрать спортивный инвентарь, лёгкое оборудование в места для его хранения;
- 2. Пройти в раздевалку, снять спортивную форму и спортивную обувь;
- 3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- 4. Спокойно покинуть место проведения занятий.

Тренеру-преподавателю (педагогу дополнительного образования):

- 1. Убрать спортивный инвентарь, оборудование в места для его хранения;
- 2. Выключить электроприборы, закрыть окна, фрамуги;
- **3.** Проверить в раздевалках и душевых воду, электроприборы, при необходимости перекрыть воду выключить электроприборы;
- 4. Обо всех неполадках, обнаруженных во время занятия сообщить дежурному администратору и сделать запись в соответствующем журнале.
- 5. При необходимости проводить обучающихся к выходу из ДЮСШ.

Общие требования безопасности в условиях соревнований

- 1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
- 3. З.Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.
- **4.** При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим
- **5.** 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
- **6.** При неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом руководителю соревнований.
- **7.** Во время спортивных соревнований участники должны быть в спортивной одежде и спортивной обуви, соблюдать правила личной гигиены.

Требования безопасности перед началом соревнований

- 1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2. Проверить исправность и надёжность установки спортивного инвентаря и оборудования.
- 3. Провести разминку.

Требования безопасности во время соревнований

- 1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.
- 2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьёй соревнований.
- 3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
- **4.** При падениях, случайных столкновениях необходимо применять самостраховку во избежание получения травмы.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- **1.** 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.
- 2. При плохом самочувствии участника соревнований сообщить об этом судье соревнований и прекратить его участие в спортивных соревнованиях.
- **3.** 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

- 1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
- 2. Убрать в отведённое место спортивный инвентарь и оборудование.
- 3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ, тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий, дисциплине в группе обучающихся.

Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренерапреподавателя (педагога дополнительного образования), непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся ДЮСШ с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер-преподаватель (педагог дополнительного образования) обязан:

- 1. Производить построение и перекличку учебных групп передзанятиями последующей регистрацией в журнале.
- **2.** Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
- **3.** Подавать докладную записку администрации ДЮСШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Основными причинами травматизма являются:

Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований. Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий, соревнований, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп обучающихся в зале, на площадке; проведение занятий в отсутствие тренера- преподавателя, педагога дополнительного образования.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учёт состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, самостраховки, неправильное её применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у обучающихся двигательных навыков и психофизических качеств.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, тесные тренажёрные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жёсткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных и гандбольных полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жёсткие маты). Причиной травм может явиться плохое снаряжение обучающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов,).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запылённость, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза).

Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьёзному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая

квалификация судей, тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования.

Отсутствие медицинского контроля u нарушение врачебных *требований*. Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях обучающихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером-преподавателем, образования И обучающимся врачебных педагогом дополнительного рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев - это нарушения правил, обязательных при проведении учебных занятий и соревнований.

В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями, педагогами дополнительного образования, обучающимися.

Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- изучение обучающимися инструкций по охране труда и мерам безопасности на занятиях;
- обязательное включение в каждое занятие упражнений по самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния обучающихся;
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование обучающихся;
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения учебных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с обучающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику и т.п.).

4. Воспитательная и профориентационная работа

Воспитательная работа

Важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности обучающегося.

Главной задачей на занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно физкультурно-спортивная деятельность, которая представляет возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности качеств обучающихся должно осуществляться нравственных личности, одновременно с развитием его волевых качеств.

Основную воспитательную работу должен выполнять тренерпреподаватель, который не должен ограничивать свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время учебных занятий и соревнований.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил на занятиях и участие в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на занятиях, в школе и дома — на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие

– способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением учебных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение обучающимися специальными знаниями во всех предметных областях. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося—выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учётом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного обучающиеся формирования личности обучающегося. В коллективе развиваются всесторонне – в нравственном, умственном и физическом и проявляются разнообразные отношения: где возникают обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между

спортивными соперниками.

Педагог в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить своё место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера- преподавателя на юных волейболистов становится все больше и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества педагога, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании личностных качеств обучающихся.

Основными направлениями в воспитательной деятельности должны стать:

- государственно-патриотическое воспитание (формирование определённой системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и её демократическим основам: патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное воспитание (формирование твёрдых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения, вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
 - воспитание профессиональных качеств (волевых, физических);
- воспитание толерантного отношения (воспитывает уважение к обучающимся других национальностей);
- социально-этическое и правовое воспитание (формирование твёрдых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека, воспитание законопослушности);
- социально-психологическое (формирует положительный морально психологический климат в спортивном коллективе).

Основными задачами воспитания обучающихся будут являться:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);
- приобщение обучающихся к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у обучающихся, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретных соревнованиях);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде;
- формирование убеждений в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя.

Воспитательная работа в ДЮСШ основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;

- сочетание требовательности с уважением личности обучающихся;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности процесс. Вся деятельность педагога, и в ходе учебных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях — это все есть воспитательная работа.

В работе с обучающимися, должен применяться широкий круг средств и методов воспитания.

В качестве *средств* используются наглядные пособия, общественно полезный труд, общественная деятельность. учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, лекции, беседы, мастер-классы с известными российскими и иностранными спортсменами и тренерами, организуется посещение музеев спортивной славы, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, кинофильмов на спортивную тему, произведений искусств, анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей.

методов качестве нравственного воспитания применяются: формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) общественного поведения, использование положительного стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (обучение).

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учётом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося, задач образовательной деятельности и уровня обучения. Воспитательное воздействие органически входит в жизнь ДЮСШ.

Важнейшим фактором воспитания обучающихся, условием формирования личности, является коллектив. Обучающиеся выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности самого обучающегося. Формулировка постановленных перед собой задач, стимулирует обучающегося на чувство ответственности за свою учёбу и на реализацию спортивных достижений. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, организовывать походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения обучающегося.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа педагога при этом не достигает цели.

Использование педагогом принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе учебных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортинвентарь, одежда, личные качества и поведение и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе занятия с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с обучающимися своей ДЮСШ.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учётом возрастно-половых и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с обучающимися и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего добиваются победы на соревнованиях различного ранга обучающиеся, обладающие волей, настойчивостью и целеустремлённостью.

Немаловажную роль в воспитании обучающихся имеет значение практического усвоения принципов FairPlay "справедливой (честной) игры - ФейрПлей", представляющих свод этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте.

Необходимо знакомить обучающихся с основных принципов ФейрПлей:

- воспринимать соперника или соревнующуюся команду, как партнёра по единому сообществу, союзника по совместным усилиям в достижении высоконравственного безупречного и эстетически привлекательного результата;
- в соревнованиях и в жизни руководствоваться, прежде всего, собственной совестью, то есть внутренней убеждённостью в том, что является добром или злом, сформулированными для себя нравственными обязанностями, сознанием личной нравственной ответственности за своё поведение;
- в различных ситуациях осуществлять нравственный самоконтроль и требовать от себя осознанного и определённого морального выбора действий и поступков в пользу глобально признанных социальных ценностей справедливости, добра, истины.

Опираясь на основные принципы ФэйрПлей, при проведении любых соревнований (состязаний, конкурсов и т.п.) у обучающихся необходимо формировать основные убеждения и мотивации, способствующие в дальнейшем справедливо и честно вести себя в соревновательной деятельности. Это:

- отказ от любой формы насилия в отношениях соперника;
- оказание помощи сопернику или другому лицу, находящемуся в опасности или испытывающему затруднения в обычной соревновательной или жизненной ситуации;
- воздержание от использования преимущества, которое не является результатом собственных успешных соревновательных действий;
- поведение в соответствии с правилами соревнований и сотрудничество с судьями, включая реакцию на их решения;
- восприятие с достоинством окончательного решения, принятого судьями, относительно как победы, так и поражения;
- нахождение возможности в рамках правил соревнований исправить в пользу своего соперника последствия решения судьи, понимаемого справедливым участником соревнований как ошибочное.

Такие поведенческие установки в коллективе обучающихся будут способствовать в дальнейшем справедливому и честному поведению во время игры и во время проведения спортивно-массовых и физкультурных мероприятий.

Планирование воспитательной работы в ДЮСШ должно осуществляться в трёх основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования. Воспитательную работу следует планировать с учётом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся, реальных условий деятельности ДЮСШ.

Годовой план воспитательной работы ДЮСШ должен содержать следующие разделы:

- общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе, в этом разделе излагаются общие сведения об обучающихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении обучающихся к учёбе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам учебных занятий и соревнований;
- воспитательные задачи: в данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году;
- основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности занятий с обучающимися):
- организационно-педагогическая работа
- определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня обучающихся и др.;
- формирование основ мировоззрения социальной активности;
- определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются

мероприятия по проведению работы вне ДЮСШ;

- нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики;
- планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения обучающихся;
- физическое воспитание предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширения знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- работа с родителями и связь с общественностью
- указываются формы и методы работы, включая всех участников образовательных отношений.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в ДЮСШ:

- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами-волейболистами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

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, обучающихся целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Основные направления воспитательной работы представлены в таблице 15

Основные направления воспитательной работы

Таблица 15

No	Разделы работы	Направленность	Мероприятия
п/п	_	•	• •
1.	Освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям	Формирование уважения и развитие интереса к традициям образовательной организации Пополнение знаний о выдающихся деятелях спорта, культуры, искусства прошлого и современности	Выпуск стенгазет, статей о жизни ДЮСШ, её педагогах, обучающихся в современный период времени и прошлого Посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки), знакомство с представителями спорта, науки, культуры и искусства
		Раскрытие ценностей семьи, популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях	Беседы, семинары, спортивные мероприятия
2.	Стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе	Обучению этикету (поведение в обществе, на соревнованиях, в семье)	Творческие мастерские, семинары, лекции, беседы, посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика, волонтера
3.	Воспитание гражданской ответственности и порядочности	Пополнение знаний в области нормативно- правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений	Лекции, семинары, мастер-классы
4.	Формирование культуры спортивной	Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил). Профилактика и предупреждение асоциального и	Физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие мероприятия; классные часы, семинары,

	[_	1	
	безопасности и	зависимого поведения в подростково-	круглые столы, лекции, тематические занятия,
	антидопингового	молодежной среде, пропаганда честного и	конкурсы, фестивали, конференции, акции;
	поведения	чистого спорта, повышение уровня	эстафеты, квесты, форумы, флеш-мобы, "дни
		физической подготовленности, снижение	здоровья"; оформление стендов, брошюр,
		уровня травматизма	иллюстраций, выпуск памяток для родителей;
			организация встреч с представителями
			антидопинговых агентств, спортсменами,
			журналистами и прочее
5.	Организация	Поддержка старшего поколения (ветераны	Организация праздников, спортивных
	общественно значимой	ВОВ, инвалиды и так далее), пропаганда	мероприятий, проведение учебных занятий,
	деятельности	физической культуры и спорта среди	физкультминуток, флэш-мобов, акций и
		учащихся общеобразовательных школ.	прочее. Уход за объектами спортивной
		Приобщение к общественно-полезному	инфраструктуры, спортивных сооружений,
		труду	инвентаря
6.	Внимание к личным и	Поощрение в коллективе спортивных	Беседы, праздники
	коллективным	достижений и достижение в образовании	
	достижениям	обучающихся	
	обучающихся		
7.	Развитие	Участие в экспериментальных и	Научные проекты, конференции в области
	исследовательского	инновационных проектах	спорта
	потенциала		-
	Развитие	Организация совместной деятельности	Открытые занятия, спортивно-
8.	коммуникативных	родителей (законных представителей),	оздоровительные мероприятия, походы на
	навыков, приобщение	обучающихся, тренеров-преподавателей в	природу, в театр, кино
	родителей к жизни	культурно-досуговой и спортивно-массовой	
	детей	работе	

Профориентационная работа

Профориентационная работа с обучающимися должна проводиться с условий профессионального создания ДЛЯ ИХ осознанного целью самоопределения, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии.

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

Цели профориентационной работы:

- оказание 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 учётом требований рынка труда.

Основными задачами по профориентационной работе с обучающими являются:

- формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера-преподавателя;
- выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у обучающихся;
- воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе обучающимися профессионального жизненного пути;
- анализ возможностей и способностей обучающихся (формирование потребности в основании и оценке качеств и возможностей личности).

Для решения этих задач педагог в своей деятельности может использовать разнообразные формы и методы организации учебно-воспитательной работы, соответствующие возрастным особенностям обучающихся. Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты: профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.

Профориентационная работа в ДЮСШ может осуществляться в различных формах: беседах, тематических вечерах, лекториях, круглых столах, мастерклассов, собраний, экскурсий в институты физической культуры, посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, встречах с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами города, страны, просмотров кинофильмов, телепередач о спорте, беседах о значении физической культуры и др.

Информирование о профессиях и путях её получения.

Без ясного представления о содержании и условиях труда в избираемой профессии обучающийся не сможет сделать обоснованного выбора. Показателем достаточности информации будет являться ясное представление обучающимся требований профессии к человеку, конкретного места её получения, потребностей общества в данных специалистах;

Потребность в обоснованном выборе профессии.

Показателем сформированности потребности в обоснованном выборе профессии - будет являться самостоятельно проявляемая обучающимися активность по получению необходимой информации о той или иной профессии, желание (не обязательно реализуемое, но проявляемое), пробы своих сил в конкретных областях деятельности, самостоятельное составление своего профессионального плана.

Уверенность обучающихся в социальной значимости труда - сформированное отношение к труду, как к жизненной ценности.

Степень самопознания обучающегося.

От того насколько глубоко он сможет изучить свои профессионально важные качества, во многом будет зависеть обоснованность его выбора.

План воспитательной и профориентационной работы с обучающимися должен содержать:

- групповую и индивидуальную работу с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- научную, творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий.

Основные направления профориентационной работы представлены в таблице 16.

Таблица 16 Основные направления проформентационной работы

No	Разделы работы	Направленность	Мероприятия
1.	Формирование	Развитие	Информационно-
	общих представлений	компетентностей:	образовательные: игровые,
	о современных	потребность в	тренинговые занятия,
	профессиях	творчестве, работа в	творческие конкурсы,
		коллективе,	проекты, тематические
		социальная	занятия, классные часы,
		полезность	экскурсии, встречи с
	Профессиональное	Формирование	представителями разных
2.	самоопределение	базовых трудовых	профессий
		навыков	

3.	Знакомство с	Выявление	Анкетирование,
	содержанием	профессиональных	профессиональные пробы
	профессий	предпочтений	и консультации,
4.	Сопровождение	Определение сферы	тестирование, практико-
	профессионального	профессиональной	ориентированные проекты
	выбора обучающихся	деятельности,	(занятость в качестве
		профессии, или	судьи, тренера-
		варианта дальнейшего	преподавателя, педагога
		обучения	дополнительного
			образования, журналиста
			т.д.);

5. Система контроля и зачётные требования

Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система контрольно-тестовых упражнений, которые последовательно охватывают весь период обучения по предпрофессиональной программе базового и углубленного уровней.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера- преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. В образовательной деятельности существуют следующие виды контроля: текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей учебной 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 и привычек неукоснительно выполнять рекомендации врача;
- определение уровня общей, специальной физической и техникотактической подготовленности обучающихся;
- осуществление контроля, определяющего эффективность подготовки обучающихся на всех годах обучения.

Текущий контроль успеваемости осуществляется:

- во время проведения учебных занятий тренерами-преподавателями;
- с целью административного контроля инструкторами-методистами, заместителем директора по учебной воспитательной работе.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие

показатели:

- уровень посещаемости учебных занятий;
- соответствие количества практических и теоретических занятий, соревновательных дней учебному плану;
- уровень освоения материала образовательной программы, выраженный в выполняемых объёмах учебной работы в период обучения.

Контроль освоения обучающимися материала образовательной программы осуществляется систематически тренером-преподавателем.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные учебные занятия;
- соревнования;
- выполнение комплексов контрольных упражнений по ОФП и СФП;
- тестирование по освоению теоретической части образовательной программы.

Промежуточная аттестация - форма оценки освоения Программы. Промежуточная аттестация обучающихся позволяет оценить текущий уровень (за один учебный год) освоения Программы, с возможностью внесения корректив в учебный процесс, в целях успешного прохождения итоговой аттестации в дальнейшем. Проведение аттестации можно провести в течение 2-3 учебных занятий. На первом осуществляется контроль имеющегося у обучающихся уровня физической подготовленности. На последующем (последующих) занятиях реализуется программа контроля специальной подготовленности обучающихся.

Все контрольные двигательные задания выполняются обучающимися после 15- 20-минутной разминки, в соответствующей спортивной экипировке. Двигательные способности оцениваются в следующей последовательности: скоростные; скоростно-силовые; координационные; гибкость; силовые; к общей выносливости.

Тесты, связанные с преодолением коротких дистанций, прыжками в длину с места, броском набивного мяча на дальность, челночным бегом могут выполняться каждым обучающимся до трёх раз на отдельном занятии с интервалом отдыха между попытками, достаточным для полного восстановления.

Двигательные задания, отражающие степень развития силовых способностей и общей выносливости, выполняются обучающимися не более одного раза в течение одного занятия.

Интервалы отдыха между двигательными заданиями различной направленности должны быть достаточными для демонстрации максимального результата.

Скоростные и координационные задания могут выполняться парами, обучающимися примерно одинакового уровня подготовленности.

Контроль специальной подготовленности обучающихся осуществляется в следующей последовательности:

- верхняя передача мяча;
- нападающий удар;

- подача;
- блокирование одиночного удара.

На выполнение каждого тестового задания предоставляются две контрольные попытки.

Регистрируется лучший результат.

По окончании каждого года обучения на базовом уровне, обучающиеся проходят промежуточную аттестацию. По окончании 2 и 4 года углубленного обучения, обучающиеся проходят итоговую аттестацию.

Итоговая аттестация позволяет оценить уровень освоения полного курса Программы.

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольнотестовых упражнений.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль учебного процесса ведётся на основе оценки учебной нагрузки.

Управление учебным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебного процесса.

На каждом году обучения в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико- тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об учебных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых учебных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и мониторинге физических кондиций.

В процессе такого сопоставления определяется, какая учебная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, на сколько оптимально соотношение объёма и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время тренировочных мероприятий;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Формой контроля по освоению обучающимися упражнений по общей физической, специальной и технической подготовке является их. Инструментом мониторинга являются контрольно- тестовые упражнения, разработанные с учётом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Промежуточная аттестация, проводится в конце каждого года обучения. В конце второго и четвёртого года (май месяц) обучения на углубленном уровне

проводится итоговая аттестация.

При переводе с одного года обучения на другой, а также в конце последнего года обучения учитываются достижения и результаты обучающихся, показанные на соревновательной деятельности.

Для обучающихся входящих в состав сборных команд района, региона, России, итоговая аттестация может осуществляться ранее указанных сроков окончания обучения. В зачёт могут засчитываться, в том числе, результаты и достижения соревновательной деятельности за последние два года обучения.

За высокие спортивные достижения и результаты, показанные за период обучения, по решению педагогического совета ДЮСШ обучающиеся - члены сборных команд района, региона и России могут быть освобождены от промежуточной и (или) итоговой аттестации.

По окончании обучения по программе, выпускники получают документ установленного образца.

При проведении итоговой аттестации, необходимо руководствоваться Положением по итоговой аттестации ДЮСШ.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

При пропуске обучающимся по уважительной причине более половины учебного времени, отводимого на изучение программы, обучающийся имеет право на перенос срока проведения промежуточной аттестации. Новый срок проведения промежуточной аттестации определяется директором ДЮСШ с учётом учебного плана, индивидуального учебного плана на основании заявления обучающегося и/или его родителей (законных представителей).

Для всех обучающихся по индивидуальному учебному плану сроки и порядок проведения промежуточной аттестации определяются индивидуальным учебным планом.

Порядок перевода обучающихся на следующий год обучения.

Перевод обучающихся по годам обучения и уровням сложности образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации, которая может включать учёт их участия в официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся, по решению педагогического совета могут оставляться на повторное обучение.

Итоговая аттестация проводится в конце второго полугодия последнего года обучения.

Итоговая аттестация позволяет оценить уровень освоения полного курса Программы.

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольно-тестовых упражнений.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль учебного процесса ведётся на основе оценки учебной нагрузки.

Управление учебным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебного процесса.

На каждом году обучения в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об учебных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых учебных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и мониторинге физических кондиций.

В процессе такого сопоставления определяется, какая учебная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объёма и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- -проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время тренировочных мероприятий;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Формой является: сдача контрольных нормативов по основным предметным областям, тестирование, мониторинг показателей физической и специальной подготовки обучающихся. По предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" итоговая аттестация проводится в форме собеседования или тестирования.

Средства: контрольно-тестовые упражнения.

Контрольно-тестовые упражнения по предметной области "Общая и специальная физическая подготовка" представлены в таблице 17.

Контрольно-тестовые упражнения по предметной области "Общая и специальная физическая подготовка"

					ОФП	, СФП	[
	Бег 30 м.		Бег 30 м.Бросок		Прыжо	Прыжок		ок в	Челночный	
Год обучения	(сек.)	набивн	ОГО	вверх с	места	длину	c	бег 5х6	(сек)
He!			мяча 1	КГ.	толчком	и двух	места	(cM)		
6y			из-за го	оловы	ног, со					
Д 0			двумя		взмахом	M				
Γ 0			руками	г стоя	руками	(cM)				
			(M)							_
	ЮН	дев	ЮН	дев	ЮН	дев	ЮН	дев	ЮН	дев
					вовый у	ровен	1		_	Г
1	6,5	7,0	4,0	3,5	30	25	135	125	13,0	13,5
год										
2	6,4	6,9	4.5	3,8	32	28	140	130	12,8	13,0
год										
3	6,3	6,8	5,0	4,0	33	29	145	135	12,7	12,8
год										
4	6,2	6,7	5,5	4,5	35	30	150	140	12,6	12,7
год										
5	6,1	6,6	6,0	5,0	37	33	155	145	12,4	12,5
год										
6	6,0	6,5	6,5	5,5	40	35	160	150	12,2	12,4
год										
	ı		1 .		5 ленны				T	
1	5,7	6,3	7,0	6,0	42,0	39,0	165	160	12,0	12,3
ГОД										
2	5,6	5,9	8,0	7,0	42,0	40,0	175	165	11,8	12,2
год										
3	5,5	5,8	9,0	8,0	44,0	41,0	180	175	11,7	12,1
год				_						
4	5,4	5,7	10,0	9,0	46,0	42,0	185	180	11,5	12,0
ГОД										

Контрольно-тестовые упражнения по предметной области "Вид спорта"

представлены в таблице 18.

Таблица 18

Контрольно-тестовые упражнения по предметной области "Вид спорта"

	Вторая	Передача мяча	Подача на	Нападающ	Блокирова	Приём
K1	передача на	сверху двумя	точность	ий удар	ние	подачи и
Год обучения	точность из	руками, стоя и	верхняя	прямой из	одиночны	первая
) y	зоны 2 в зону	сидя у стены	прямая	зоны 4 в	х ударов	передача
90	4 (10	(чередование)	указанную	зону 5 и 6	по ходу	в зону 3
ОД	попыток)	(кол-во серий)	половину	(10	(10	(10
			площадки	попыток)	попыток)	попыток)
			(10 попыток)			
	юн дев	юн дев	юн дев	юн дев	юн дев	юн дев
1	2	5	3	2	2	2
год	2	3	3		2	2
2	3	6	4	3	3	3
год	3	0	7	3	5	3
3	4	8	5	4	4	
год	7	O	3	4	4	4
4	1	9	5	1	1	
год))	 	 '1	1

результатов промежуточной (итоговой) аттестации

Вид спорта - Волейбол, уровень и год	обучения	(например Б 6),	
кол-во обучающихся в группе	, тренер-п	реподаватель	
Дата проведения тестирования ''	11	20Γ	
Результаты выполнения контрольно-тес	товых упражі	нений по предметно	ì

области "Общая и специальная физическая подготовка"

$N_{\overline{0}}$	Ф.И.О.		Ко	нтроль	но-т	естоі	зые у	упра	жнеі	ния		
Π/Π	Обучающегося			іполнен			•	_				
			оце	нивает	ся зн	акол	<u> 1 в бо</u>	аллаз	x 2 u.	<u>ли 5</u>		
		Бег на 30 м, с	Баллы	Челночный бег 5 х 6 м, с	Баллы	Бросок мяча весом 1 кг из-за	Баллы	Прыжок в длину с места, см	Баллы	Прыжок вверх с места со	Баллы	Средний бал
1												
2												

2	_			п/п	N₀
				Обучающегося	Ф.И.О.
		Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (10 попыток) Баллы		Выполнение каждого упражнен	
		Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование) (кол-во серий)		ение каг	
		Баллы		ждо	K
		Подача на точность верхняя прямая указанную половину плошалки (10 попыток)		zo ynpo	Контрольно-т
		Баллы		тж	ЭНД
		Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 5 и 6 (10 попыток)	5		
		Баллы		щен	ВЫ
		Блокирование одиночных ударов по ходу (10		швае	е упр
		Баллы		mc	3X
		Приём подачи и первая передача в зону 3 (10 попыток)		ия оценивается знаком в баллах 2 или	естовые упражнения
		Баллы		9 W	
		Средний бал		6an	
		Общее кол-во соревнований в году		nax 2	
		Кол-во соревнований, в которых принял участие обучающийся		' или	

Результаты выполнения контрольно-тестовых упражнений по предметной области "Вид спорта"

Результаты тестирования по освоения теоретической части программы

$N_{\overline{2}}$	Ф.И.О.	Результат
Π/	Обучающегося	тестирования
П		(кол-во балов)
1.		
2.		

Результаты промежуточной (итоговой) аттестации

No	Ф.И.О.	Результат	Вывод по итогам
п/п	Обучающегося	аттестации	аттестации
		(кол-во	
		балов)	
1			
2			

Председатель комиссии	
Члены комиссии	

Примечание

В выводе должно быть указано одно из следующих утверждений:

- перевести на год обучения с указанием уровня;
- оставить на повторное обучение;
- выдать документ об окончании обучения
- отчислить из ДЮСШ.

5.1. Перечень тестов (вопросов) освоения теоретической части Программы по текущему контролю, при прохождении промежуточной или итоговой аттестации для базового уровня усвоения теоретической части программы

- 1. История развития волейбола.
- 2. Страна и дата происхождения волейбола.
- 3. Год включения волейбола в программу Олимпийских игр.
- 4. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
- 5. Основы законодательства в области физической культуры и спорта.
- 6. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения

- высокого качества жизни.
- 7. Режим дня юного волейболиста.
- 8. Основы закаливания организма.
- 9. Основы здорового образа жизни.
- 10. Особенности режима питания юных волейболистов.
- 11. Основы гигиены.
- 12. Правила техники безопасности во время занятий
- 13. Правила техники безопасности на соревнованиях.
- 14. Правила техники безопасности в аварийных ситуациях.
- 15. Значение разминки в подготовке организма волейболиста к игре.
- 16. Врачебный контроль и самоконтроль.
- 17. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- 18. Требования к спортивной экипировке и спортивному инвентарю у волейболистов.
- 19. Упрощённые правила игры.
- 20. Состав команды.
- 21. Расстановка и переход игроков. Форма игроков.
- 22. Начало игры и подача.
- 23. Счёт и результат игры.
- 24. Права и обязанности игроков.
- 25. Замена игроков.
- 26. Судейская терминология.

Перечень тестов (вопросов) освоения теоретической части Программы по текущему контролю, при прохождении промежуточной или итоговой аттестации для углубленного уровня усвоения теоретической части программы

- 1. История развития волейбола.
- 2. Страна и дата происхождения волейбола.
- 3. Год включения волейбола в программу Олимпийских игр.
- 4. Количество стран-членов Международной Федерации волейбольных ассоциаций.
- 5. Самые известные спортсмены волейболисты в России и за рубежом.
- 6. Известные волейболисты субъекта, региона.
- 7. Достижения волейбольных команд России на мировой арене.
- 8. Понятие "Физическая культура".
- 9. Принципы системы физического воспитания в РФ.
- 10. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.
- 11. Возрастные особенности детей и подростков, влияние занятий волейболом на организм обучающихся.
- 12. Психологическая подготовка юных волейболистов.
- 13. "Олимпийская система проведения соревнований". Принципы и правила.
- 14. Система проведения Чемпионата России по волейболу.

- 15. Влияние физической и технической подготовки на тактику команды.
- 16. Упражнения, направленные на развитие скорости.
- 17. Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.
- 18. Выносливость. Значение этого качества в подготовке юных волейболистов.
- 19. Ловкость, гибкость, координация движений качества необходимые юным волейболистам.
- 20. Значение разминки в подготовке организма волейболиста к игре.
- 21. Особенности режима питания юных волейболистов.
- 22. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- 23. Врачебный контроль и самоконтроль.
- 24. Правила техники безопасности во время занятий и на соревнованиях, в аварийных ситуациях.
- 25. Требования к спортивной экипировке и спортивному инвентарю у волейболистов.
- 26. Организация проведения соревнований игр по волейболу (положение, календарь игр, таблица розыгрыша и т.д.).
- 27. Количество судей, обслуживающих матч по волейболу. Функции второго судьи и линейных судей.
- 28. Критерии допуска к соревнованиям.
- 29. Виды соревнований.
- 30. Правила игры в волейбол.
- 31. Какие взыскания судья может накладывать на игроков и за какие нарушения?
- 32. Режим дня во время соревнований.
- 33. Формы организации занятий. Основные средства учебного занятия.
- 34. Основы техники и тактики игры в волейбол. Анализ техники и тактики сильнейших волейболистов.
- 35. Методы физической подготовки волейболистов. Методы совершенствования навыков технических приёмов и тактических действий.
- 36. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр.
- 37. Взаимосвязь тренировочных мероприятий, соревнований и восстановительных мероприятий.
- 38. Понятие о процессе спортивной подготовки.
- 39. Система игры "углом вперёд" и "углом назад".
- 40. Основные функции и амплуа игроков команды связующего, нападающего (диагонального, центрального) игрока, защитника "либеро".
- 41. Основные принципы игры в нападении из зон, 2, 3, 4. Нападение со второй линии. Правила нападения из различных зон.
- 42. Одиночное и групповое блокирование. Правила блокирования в игре.
- 43. Что такое "командные действия" в игре? Организация защитных действий по системе "углом вперёд" и "углом назад".
- 44. Что такое интегральная подготовка?
- 45. Расстановка и нумерация игроков команды.
- 46. Количество игроков на площадке. По какому принципу осуществляется переход игроков.

- 47. Как называется технический приём в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру?
- 48. Что такое тактическая комбинация. Виды тактических комбинаций.
- 49. Основные принципы игры в нападении.
- 50. Основные принципы игры в защите.
- 51. Специфика игры в пляжный волейбол.
- 52. Основные системы организма и их функции.
- 53. Группы мышц, на которые ложится наибольшая нагрузка при занятиях волейболом.
- 54. Название документа, регламентирующего нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
- 55. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий.
- 56. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов обучающимися.
- 57. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.
- 58. Ежедневная норма потребления белков, жиров, углеводов, калорий.
- 59. Этические вопросы спорта. Понятие "Честная игра". Основные принципы ФейрПлей. Формирование убежденческих установок о благородстве и справедливости в спорте.

Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (после каждого года обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся.

Основные требования к контролю:

- 1. Контроль учащихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
- 2. Контрольные тесты обучающихся определяются задачами года и уровня их обучения и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.
- 3. Годовые тесты предъявляют обязательные требования к общей физической и специальной физической подготовленности обучающихся и являются приоритетными на всех годах обучения.
- 4. Контроль обучения проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов

этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость годового контроля одинакова для всех групп, занимающихся волейболом. Значимость текущего контроля увеличивается по мере повышения объёма и интенсивности физических нагрузок на тренировочном этапе.

5. Все виды контроля подготовленности обучающихся осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения ДЮСШ.

При проведении промежуточной (итоговой) аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные тестовые упражнения указаны для соответствующего уровня и года обучения, и их успешная сдача даёт право перейти на следующий год обучения.

Ежегодно приказом по ДЮСШ утверждаются сроки сдачи аттестации (промежуточной и итоговой) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех учащихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления учащегося из ДЮСШ.

Для учащихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи промежуточной аттестации учащийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий год обучения переходят только учащиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по установленным предметным областям. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на год обучения не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного года обучения (но не более одного раза), либо данный учащийся отчисляется из ДЮСШ как не сдавший промежуточную аттестацию.

Для досрочного перехода на соответствующий уровень и год обучения необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации для этого уровня и года обучения.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области:

- теория и методика физической культуры и спорт;
- общая физическая и специальная подготовка;
- вид спорта.
- 1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Проводится устный экзамен (тесты) по пройдённым темам.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

контрольных Используют комплексы тестовых упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учётом задач комплексной оценки уровня общей и специальной физической подготовленности.

3. Вид спорта.

Используют комплексы контрольных тестовых упражнений по технической подготовке.

Предельные значения баллов промежуточной или итоговой аттестации представлены в таблице 19.

 Таблица 19

 Предельные значения баллов промежуточной или итоговой аттестации

Характеристика показателя	Общее количество баллов				
Учащийся достаточно хорошо	12-15				
овладел знаниями и					
практическими умениями,					
переведён на следующий год					
обучения.					
Учащийся не полностью овладел	9-11				
знаниями и практическими					
умениями, переведён на					
следующий год обучения					

Условные оценки при выполнении контрольных тестовых упражнений по предметным областям "общая и специальная физическая подготовка" и "вид спорта":

- 5 баллов: обучающийся выполнил контрольное тестовое упражнение;
- 2 балла: обучающийся не выполнил контрольное тестовое упражнение.

Условные оценки при выполнении тестов по предметной области "теория и методика физической культуры и спорта":

- 5 баллов: обучающийся отлично овладел знаниями.
- **4 балла:** обучающийся достаточно хорошо овладел знаниями, допускал незначительные ошибки, не влияющие на конечный результат.
- **3 балла:** обучающийся не полностью овладел знаниями, при выполнении задания нуждался в помощи тренера-преподавателя, допускал незначительные ошибки, частично влияющие на конечный результат.
- **2 балла:** обучающийся частично овладел знаниями, пассивен, не самостоятелен.

При получении обучающимся среднего отрицательного бала хотя бы по одну из предметных областей "общая и специальная физическая подготовка", "вид спорта" или отрицательного бала по предметной области "теория и методика физической культуры и спорта":

- при промежуточной аттестации он не может быть переведён на следующий год обучения;
 - при итоговой аттестации ему не может быть выдан документ об

образовании.

По окончании обучения по данной Программе обучающимся, успешно прошедшим итоговою аттестацию выдаётся документ об образовании, форма которого устанавливается локальным нормативным актом ДЮСШ.

5.2. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности, спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Максимальной эффективностью при проведении профилактической работы среди обучающихся обладает процесс формирования знаний об антидопинговых правилах и внедрение этих правил в учебный процесс.

Задачи антидопинговой пропаганды:

- способствовать осознанию обучающихся актуальности проблемы допинга в спорте;
- способствовать проявлениям у обучающихся нравственных качеств "ФэйрПлэй", овладения знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты обучающегося;
- обучить основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;
- обучить знаниям и сформировать навыки проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;
- обеспечить организацию систематического диспансерного обследования обучающихся.

Всероссийская Федерация Волейбола (ВФВ) активно борется с допингом на всех уровнях. В области борьбы с применением запрещённых препаратов тесно сотрудничает с РУСАДА и ВАДА.

Допингом в спорте признается нарушение одного или нескольких Правил. Наличие запрещённой субстанции, или её метаболитов, или маркеров в пробе, взятой из организма спортсмена.

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещённой субстанции в его организм. Спортсмены несут ответственность за любую запрещённую субстанцию, или её метаболиты, или маркёры, обнаруженные во взятых у них пробах.

Тестирование несовершеннолетних проводится на общих основаниях, установленных Международным стандартом по тестированию и расследованиям. Согласие родителей и законных представителей несовершеннолетнего на допинг-контроль считается полученным в силу их согласия на участие несовершеннолетнего в спортивных мероприятиях.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области

физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности, спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими обучение на занятиях, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличённых в применении допинга;
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

5.3. Требования к экипировке, оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для реализации программного материала

ДЮСШ осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарём и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий.

Рекомендуемый перечень обеспечения экипировкой представлен в таблице 19.

Таблица 19

Экипировка

No		Кол.										
п/п	Наименование экипировки	на чел.	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Костюм ветрозащитный	1	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	1	-	-	-	1	1	1	-	-	1	1
3.	Кроссовки для волейбола	1	-	-	-	ı	ī	1	1	2	2	2
4.	Кроссовки легкоатлетические	1	-	-	-	-	1	-	1	1	1	1
5.	Майка	1	1	1	1	1	1	1	2	3	4	4
6.	Носки	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2

7.	Сумка спортивная	1	-	-	-	-	-	-	-	_	-	1
8.	Фиксатор	1	-	-	-	-	-	-	1	1	2	2
	голеностопного											
	сустава											
9.	Фиксатор коленного	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
	сустава (наколенник)											
10.	Фиксатор	1	-	-	-	-	-	-	-	1	2	2
	лучезапястного											
	сустава											
11.	$oldsymbol{\Phi}$ утболка	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3
12.	Шапка спортивная	1	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1
13.	Шорты (трусы)	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3
	спортивные											

Рекомендуемый перечень обеспечения оборудованием и спортивным инвентарём представлен в таблице 20.

Таблица 20

Оборудование и спортивный инвентарь

Nº	Наименование	Ед. изм.	Кол. изделий		
п/п					
1.	Сетка волейбольная со стойками	ком.	2		
2.	Мяч волейбольный	штук	30		
3.	Протектор для волейбольных стоек	штук	4		
	Дополнительное и вспомогательное о	борудован	ие		
1.	Барьер легкоатлетический	штук	20		
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	ком.	3		
3.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5	штук	16		
	КГ				
4.	Корзина для мячей	штук	2		
5.	Мяч теннисный	штук	30		
6.	Мяч футбольный	штук	2		
7.	Насос для накачивания мячей в комплекте с	штук	3		
	иглами				
8.	Скакалка гимнастическая	штук	30		
9.	Скамейка гимнастическая	штук	4		
10.	Утяжелитель для ног	ком.	25		
11.	Утяжелитель для рук	ком.	25		
12.	Эспандер резиновый ленточный	штук	25		

6. Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации образовательной программы

педагогическими работниками и другими работниками, осуществляется имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных образовательных программ, реализуемых ДЮСШ) И отвечающим квалификационным требованиям, указанным квалификационных В справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

С учётом специфики некоторых видов спорта предусматривается возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

В соответствии с Профессиональным стандартом должность "тренерпреподаватель" используется при реализации дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, должность "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" используется при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта. Тренер-преподаватель может осуществлять свою деятельность с обучающимися по общеразвивающим и предпрофессиональным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта, педагог дополнительного образования только по общеразвивающим программам.

Педагогические работники, имеющие высшее образование, должны составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы. До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, педагогическими работниками быть заменено дополнительного образования, преподавателями, и специалистами, тренерамиимеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

7. Перечень информационного обеспечения

Литература

- 1. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
- 2. Волейбол Теория и методика тренировки. Под ред. А.В. Беляева, Л.В. Булыкина М., 2011.
- 3. Волейбол Подготовка команды к соревнованиям. Под ред. Ю.Н. Клещеева M, 2009.
- 4. Волейбол Попытка причинного истолкования приёмов игры и процесса подготовки волейболистов. Под ред. В.В. Рыцарева, Москва "Физкультура и спорт", 2009.
- Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. М., 2000.
- 6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. М., 1991.

- 7. Железняк Ю.Д., Куняпский В. А. У истоков мастерства. М., 1998.
- 8. Железняк Ю.Д., Чачин А. В. Программа волейбол. М., 2008.
- 9. Марков К.К. Тренер педагог и психолог. Иркутск, 1999.
- 10. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. М.,
- 11. Спортивные игры / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. М.,
- 12. Методика обучения игре в волейбол; Человек Москва, 2009.
- 13. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. "Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. Волейбол" М, 2009.
- 14. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. М., Спорт академ пресс, 2000 г.
- 15. Официальные волейбольные правила 2013-2016.
- 16. Система подготовки спортивного резерва. М., 1999 г.
- 17. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион Москва, 2011.
- 18. Кунянский В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства; ТВТ Дивизион Москва, 2009.
- 19. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение Москва, 2012.

Перечень интернет-ресурсов

- 1. https://www.youtube.com/watch?v=13JTgN4GDRg
- 2. https://www.youtube.com/watch?v=utzBvIucD28
- 3. https://www.youtube.com/watch?v=p91YqF9qvio
- 4. https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY
- 5. https://www.youtube.com/watch?v=jjEKi_pWNpQ
- 6. https://www.youtube.com/watch?v=qdmVC-43eAM
- 7. https://www.youtube.com/watch?v=eZcMhRQ8BlQ
- 8. https://infourok.ru/statya-oborudovanie-i-inventar-na-zanyatiyah-po-voleybolu-3877359.html
- 9. https://pavdussh.ru/images/DOC/Documents/uchebnaya-programma/predprofessionalnaya/11-dopolnitelnaya-predprofessionalnaya-programma-po-volejbolu/sushic/programma.pdf
- 10. https://dushakrasno.edumsko.ru/uploads/42100/42011/section/997569/Program ma po voleibolu 2020.pdf
- 11. http://sporthmrn.ru/wp-content/uploads/Volejbol.pdf
- 12. http://doc.bkobr.ru/index.php/component/k2/item/2942-dopolnitelnaya-predprofessionalnaya-obrazovatelnaya-programma-po-volejbolu
- 13. http://www.olymp-gshum.edu21.cap.ru/Home/6262/2017/voleib.pdf
- 14. http://sport9.sochi-schools.ru/wp-content/uploads/2019/04/Dopolnitelnaya-
- 15. predprofessionalnaya-programma-Volejbol.pdf