

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН**

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимпиец»
имени Героя Советского Союза И.В.Колованова»
муниципального образования Каневской район**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

по командному игровому виду спорта

«ВОЛЕЙБОЛ»

Срок реализации – 8 лет

Возраст обучающихся – 8-18 лет

ст-ца Каневская
2020

СОГЛАСОВАНО

решение педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец»
Протокол № 5
от « 3 » августа 2020 года

**Авторы программы:**

Устенко Елена Валерьевна – заместитель директора по учебно-воспитательной работе МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец»;
Костров Владимир Сергеевич – тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец».

Рецензенты:

Гуляева Валентина Анатольевна – заведующая кафедрой здоровьесберегающих и эстетических технологий ИРО КК.

Михайлова Алена Николаевна – инструктор-методист МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец».

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно – правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «волейбол» в МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец»

Раскрывает содержание тренировочной работы, планирует распределение учебного материала по уровням сложности, базовый материал, определяет наполняемость и объем тренировочных занятий на базовом и углубленном уровнях сложности, систему контрольных нормативов и требований для зачисления и перевода обучающихся на уровни сложности

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	4
1.1. Направленность программы	5
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Характеристика вида спорта	7
1.4. Планируемые результаты освоения образовательной программы.....	11
2. Учебный план.....	14
2.1. Планы учебного процесса.....	16
2.2. Календарный учебный график.....	23
2.3. Расписание учебных занятий.....	25
3. Методическая часть.....	26
3.1. Методика и содержание работы по предметным областям.....	26
3.2. Рабочие программы по предметным областям.....	31
3.3. Объемы учебных нагрузок	31
3.4. Методические материалы и методическое обеспечение.....	33
3.5. Методы выявления одаренных детей	47
3.6. Требования к технике безопасности в процессе реализации образовательной программы	48
4. План воспитательной и профориентационной работы.....	49
4.1. Воспитательная работа	49
4.2. Профориентационная работа.....	51
5. Система контроля и зачетные требования.....	51
5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.....	51
5.2. Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части программы	56
5.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации.....	59
6. Перечень информационного обеспечения.....	62
7. Приложения (нормативы для зачисления).....	63

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Новое законодательное содержание дополнительного образования определяет новые векторы развития дополнительного образования детей и взрослых. В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование - единственный в РФ вид образования, который не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями.

В настоящее время дополнительное образование занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования в РФ и включает в себя подвиды: дополнительное образование детей и взрослых и дополнительное предпрофессиональное образование.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье и его сохранение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся.

В этом свете, и в соответствии с уставными целями и задачами МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец» деятельность Учреждения по реализации дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Волейбол», не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Волейбол» разработана и реализуется в соответствии и с учетом нормативно- правовых документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и

спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

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

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

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14).

-

1.1 Направленность программы

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта впервые очередь по виду спорта «Волейбол»;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по виду спорта «Волейбол»;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки по программам спортивной подготовки по командным игровым видам спорта «Волейбол»;

- подготовку одаренных обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Актуальность программы:

состоит в том, что волейбол является популярным видом спорта. А через заинтересованность обучающихся в занятиях данным видом спорта есть возможность мотивировать обучающихся к ведению здорового образа жизни, всестороннему гармоничному развитию личности и в дальнейшем освоению этапов спортивной подготовки.

Новизна программы:

учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься видом спорта «Волейбол», предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом тем детям, которые еще не начали проходить его в школе, а так же уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека. По своему воздействию волейбол является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Педагогическая целесообразность:

содержание дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Волейбол» позволяет воспитать одаренных обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта «Волейбол».

Отличительные особенности программы:

в процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях волейболом. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия волейболом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю к победе, целеустремленность.

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных умений и навыков.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

создание необходимых условий, способствующих разностороннему, гармоничному развитию личности, укреплению здоровья обучающихся, освоению физической и спортивной подготовки посредством занятий в области

физической культуры и спорта и оказание помощи в профессиональном самоопределении.

Задачи программы:

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

1.3 Характеристика вида спорта

Волейбол ([англ. volleyball](#) от *volley* — «удар с лёта» и *ball* — «мяч») — вид [спорта](#), командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной [площадке](#), разделённой [сеткой](#), стремясь направить [мяч](#) на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил — [Международная федерация волейбола](#), ([англ.](#)). Волейбол входит в программу [Олимпийских игр с 1964 года](#).

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

Уровни сложности программы, объём и сроки:

структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

базовый уровень сложности- систематические занятия спортом максимально возможного числа обучающихся, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации;

углубленный уровень сложности -улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие и повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по виду спорта.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим уровням сложности:

- базовый уровень сложности- срок обучения 6 лет
- углубленный уровень сложности - срок обучения 2 года

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

Адресат программы:

программа рассчитана на обучающихся от 8 до 18 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям по виду спорта «Волейбол».

При приеме на обучение, Учреждение проводит индивидуальный отбор детей (Приложение №1) с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Положением, утвержденным приказом директора Учреждения. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно. Зачисление обучающихся по уровням сложности проводится на основании сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Требования к возрасту и наполняемости уровней сложности обучающимися, предусмотренные Программой, представлены в **таблице №1**.

Таблица №1. Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровней сложности (в академических часах).

Уровень сложности	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах)
Базовый уровень сложности (БУС)	1 год	8 лет	20	20	6
	2 год	9 лет	15	15	6
	3 год	10 лет	15	15	8
	4 год	11 лет	14	14	8
	5 год	12 лет	14	14	10
	6 год	13 лет	12	12	10
Углубленный уровень сложности (У)	1 год	14 лет	12	12	12
	2 год	15 лет	10	10	12
	3 год*	16 лет	10	10	14
	4 год*	17 лет	10	10	14

*-для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

При зачислении обучающихся в одну группу, разница в возрасте между ними не должна превышать 2-3 года.

Срок обучения -8 лет.

Формы обучения:

очная, очно-дистанционная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Особенности организации образовательного процесса:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов в рамках Программы;
- практические занятия проводятся в соответствии с требованиями Программы для каждого уровня сложности, по расписанию, утвержденному руководителем Учреждения;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;
- тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор тренировочных занятий, крупных спортивных соревнований и др.;

- судебская практика;
- самостоятельная работа;
- электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

Электронное обучение (далее ЭО)- организация образовательной деятельности содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих её обработку информационных технологий, технических средств, а так же информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и тренера-преподавателя.

Дистанционные образовательные технологии (ДОТ)- образовательные технологии реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и тренера-преподавателя.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Волейбол» может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме в зависимости от специфики образовательных задач и представления учебного материала. Соотношение объёмов проведённых часов, лабораторных и практических занятий с использованием ЭО и ДОТ или путём непосредственного взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимися определяется спортивной школой в соответствии с образовательной программой с учётом потребностей обучающихся и условий осуществления образовательной деятельности.

ЭО и ДОТ могут использоваться при непосредственном взаимодействии тренера-преподавателя с обучающимися для решения задач персонализации образовательного процесса.

ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе тренерско-преподавательских организованных технологий обучения.

Обучение по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «Волейбол», ведётся на русском языке.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по виду спорта «Волейбол», в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности по виду спорта волейбол;
- преимущество технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;

-использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Основополагающие принципы программы:

- принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса;
- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по уровням сложности и соответствие его требованиям с учетом преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок;
- принцип вариативности предусматривает, в зависимости от уровня сложности, индивидуальные способности обучающихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки, направленных на решение определенных задач подготовки.

1.4 .Планируемые результаты освоения образовательной программы в предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

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

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

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

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее

улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоническое сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка»

для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «основы профессионального самоопределения»

для углубленного уровня:

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

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой

избранного вида спорта;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретения опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

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

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

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

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

В предметной области «развитие творческого мышления» для базового и углубленного уровней:

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

отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

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

В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней:

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

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

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

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

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

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

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Оценка качества образования производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов по избранному виду спорта и включает в себя текущий контроль (в течении всего года), промежуточную аттестацию (по итогам каждого года обучения) и итоговую аттестацию (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).

Освоение Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением, утвержденным приказом Учреждения.

По окончании обучения по Программе, обучающимся (выпускникам) выдается документ, образец которого устанавливается Учреждением в соответствии с частью 3 статьи 60 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по уровням сложности. Учебный план составлен на основе 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, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года и рассчитан на 46 (42) недели.

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении и включает в себя:

- наименование предметных областей;
- продолжительность и объёмы реализации Программы по предметным областям;
- соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и индивидуальным планам;
- максимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план включает в себя уровни сложности:

- базовый уровень сложности- 6 лет
- углубленный уровень сложности- 2 года(1, 2 года обучения)

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне можно увеличить дополнительно на 2 года.

График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по годам по Программе представлен в **таблице № 2.**

Таблица № 2. Общий график и минимальные объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по Программе

Базовый уровень сложности (БУС)						Углубленный уровень сложности (УУС)			
1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3 год	4 год
42/46	42/46	42/46	42/46	42/46	42/46	42/46	42/46	42/46	42/46
недели	недели	недели	недели	недели	недели	недели	недели	недели	недели
6	6	8	8	10	10	12	12	14	14
часов в	часов в	часов в	часов в	часов в	часов в	часов в	часов в	час в	час в
неделю	неделю	неделю	неделю	неделю	неделю	неделю	неделю	неделю	неделю
252/276	252/276	336/368	336/368	420/460	420/460	504/552	504/552	588/644	588/644
часа	часов	часов	часа	часа	часов	часов	часов	часа	часа

2.1 Планы учебного процесса, включающие теоретические и практические занятия по предметным областям, участие в тренировочных мероприятия, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации, электронное

обучение.

Таблица № 3. План учебного процесса. Базовый уровень сложности 42 нед.

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация в часах		Базовый уровень сложности					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Распределение по годам обучения					
								1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
Общий объём часов		2016	144	228	1620	24	-	252	252	336	336	420	420
1.	Обязательные предметные области	1212		216	996			150	150	204	204	252	252
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	204		204				26	26	34	34	42	42
1.2.	Общая физическая подготовка	508			508			64	64	84	84	106	106
1.3.	Вид спорта	500		12	488			60	60	86	86	104	104
2.	Вариативные предметные области	636		12	624			80	80	104	104	134	134
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	216			216			26	26	36	36	46	46
2.2.	Развитие творческого мышления	100			100			14	14	16	16	20	20
2.3.	Специальные навыки	160			160			20	20	26	26	34	34
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	160		12	148			20	20	26	26	34	34
3.	Теоретические занятия	228		228				30	30	38	38	46	46
4.	Практические занятия	1620			1620			200	200	270	270	340	340
4.1.	Тренировочные мероприятия	1008			1008			140	140	170	170	194	194
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	264			264			22	22	42	42	68	68
4.3.	Иные виды практических занятий	348			348			38	38	58	58	78	78
5.	* Самостоятельная работа	144	144					18	18	24	24	30	30
6.	“Аттестация	24				24		4	4	4	4	4	4
6.1.	Про промежуточная аттестация	24				24		4	4	4	4	4	4
7.	* Электронное обучение (с применением ДОТ)	На основании приказа образовательного учреждения											

**Таблица № 4. План учебного процесса
Углубленный уровень сложности для 1 и 2 года обучения**

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация в часах		Углубленный уровень сложности	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Распределение по годам обучения	
								1 год	2 год
Общий объем часов		1008	72	128	800	4	4	504	504
1.	Обязательные предметные области	628		116	512			314	314
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	100		100				50	50
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	148		4	144			74	74
1.3.	Вид спорта	200		8	192			100	100
1.4.	Основы профессионального самоопределения	180		4	176			90	90
2.	Вариативные предметные области	300		12	288			150	150
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	100			100			50	50
2.2.	Судейская подготовка	50		8	42			25	25
2.3.	Развитие творческого мышления	50			50			25	25
2.4.	Специальные навыки	50			50			25	25
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	50		4	46			25	25
3.	Теоретические занятия	128		128				64	64
4.	Практические занятия	800			800			400	400
4.1.	Тренировочные мероприятия	428			428			214	214
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	176			176			88	88
4.3.	Иные виды практических занятий	196			196			98	98
5.	* Самостоятельная работа	72	72					36	36
6.	“Аттестация”	8				4	4	4	4
6.1.	Про промежуточная аттестация	4				4		4	
6.2.	Итоговая аттестация	4					4		4
7	* Электронное обучение (с применением ДОТ)	На основании приказа образовательного учреждения							

**Таблица № 5. План учебного процесса.
Углубленный уровень сложности для 3 и 4 года обучения**

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация в часах		Углубленный уровень сложности	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Распределение по годам обучения	
								3 год	4 год
Общий объем часов		1176	88	148	932	4	4	588	588
1.	Обязательные предметные области	724		136	588			362	362
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	120		120				60	60
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	176		4	172			88	88
1.3.	Вид спорта	232		8	224			116	116
1.4.	Основы профессионального самоопределения	196		4	192			98	98
2.	Вариативные предметные области	356		12	344			178	178
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	116			116			58	58
2.2.	Судейская подготовка	60		8	52			30	30
2.3.	Развитие творческого мышления	60			60			30	30
2.4.	Специальные навыки	60			60			30	30
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	60		4	56			30	30
3.	Теоретические занятия	148		148				74	74
4.	Практические занятия	932			932			466	466
4.1.	Тренировочные мероприятия	520			520			260	260
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	196			196			98	98
4.3.	Иные виды практических занятий	216			216			108	108
5.	* Самостоятельная работа	88	88					44	44
6.	“Аттестация”	8				4	4	4	4
6.1.	Про промежуточная аттестация	4				4		4	
6.2.	Итоговая аттестация	4					4		4
7.	* Электронное обучение (с применением ДЮТ)	На основании приказа образовательного учреждения							

Таблица № 3. План учебного процесса. Базовый уровень сложности 46 нед.

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация в часах		Базовый уровень сложности					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Распределение по годам обучения					
								1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
Общий объём часов		2208	144	228	1812	24	-	276	276	368	368	460	460
1.	Обязательные предметные области	2352		216	1136			170	170	226	226	280	280
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	204		204				26	26	34	34	42	42
1.2.	Общая физическая подготовка	576			576			74	74	94	94	120	120
1.3.	Вид спорта	572		12	560			70	70	98	98	118	118
2.	Вариативные предметные области	688		12	676			84	84	114	114	146	146
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	268			268			30	30	46	46	58	58
2.2.	Развитие творческого мышления	100			100			14	14	16	16	20	20
2.3.	Специальные навыки	160			160			20	20	26	26	34	34
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	160		12	148			20	20	26	26	34	34
3.	Теоретические занятия	228		228				30	30	38	38	46	46
4.	Практические занятия	1812			1812			224	224	302	302	380	380
4.1	Тренировочные мероприятия	1156			1156			160	160	194	194	224	224
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	264			264			22	22	42	42	68	68
4.3.	Иные виды практических занятий	392			392			42	42	66	66	88	88
5.	* Самостоятельная работа	144	144					18	18	24	24	30	30
6.	“Аттестация	24				24		4	4	4	4	4	4
6.1.	Про промежуточная аттестация	24				24		4	4	4	4	4	4
7.	* Электронное обучение (с применением ДОУ)	На основании приказа образовательного учреждения											

**Таблица № 4. План учебного процесса
Углубленный уровень сложности для 1 и 2 года обучения**

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация в часах		Углубленный уровень сложности	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Распределение по годам обучения	
								1 год	2 год
Общий объем часов		1104	72	128	896	4	4	552	552
1.	Обязательные предметные области	708		116	592			354	354
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	100		100				50	50
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	188		4	184			94	94
1.3.	Вид спорта	240		8	232			120	120
1.4.	Основы профессионального самоопределения	180		4	176			90	90
2.	Вариативные предметные области	316		12	304			158	158
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	116			116			58	58
2.2.	Судейская подготовка	50		8	42			25	25
2.3.	Развитие творческого мышления	50			50			25	25
2.4.	Специальные навыки	50			50			25	25
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	50		4	46			25	25
3.	Теоретические занятия	128		128				64	64
4.	Практические занятия	896			896			448	448
4.1.	Тренировочные мероприятия	508			4508			254	254
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	176			176			88	88
4.3.	Иные виды практических занятий	212			212			106	106
5.	* Самостоятельная работа	72	72					36	36
6.	“Аттестация”	8				4	4	4	4
6.1.	Про промежуточная аттестация	4				4		4	
6.2.	Итоговая аттестация	4					4		4
7	* Электронное обучение (с применением ДОТ)	На основании приказа образовательного учреждения							

**Таблица № 5. План учебного процесса.
Углубленный уровень сложности для 3 и 4 года обучения**

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация в часах		Углубленный уровень сложности	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Распределение по годам обучения	
								3 год	4 год
Общий объем часов		1288	88	148	1044	4	4	644	644
1.	Обязательные предметные области	804		136	668			402	402
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	120		120				60	60
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	216		4	212			108	108
1.3.	Вид спорта	272		8	264			136	136
1.4.	Основы профессионального самоопределения	196		4	192			98	98
2.	Вариативные предметные области	388		12	376			194	194
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	148			148			74	74
2.2.	Судейская подготовка	60		8	52			30	30
2.3.	Развитие творческого мышления	60			60			30	30
2.4.	Специальные навыки	60			60			30	30
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	60		4	56			30	30
3.	Теоретические занятия	148		148				74	74
4.	Практические занятия	1044			932			522	522
4.1.	Тренировочные мероприятия	600			520			300	300
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	196			196			98	98
4.3.	Иные виды практических занятий	248			216			124	124
5.	* Самостоятельная работа	88	88					44	44
6.	“Аттестация”	8				4	4	4	4
6.1.	Про промежуточная аттестация	4				4		4	
6.2.	Итоговая аттестация	4					4		4
7.	* Электронное обучение (с применением ДЮТ)	На основании приказа образовательного учреждения							

Самостоятельная работа:

выполняется во время учебных занятий в присутствии тренера- преподавателя, она включает в себя работу с литературой, документами, протоколами, кино, фото, видеоматериалами, таблицами, схемами, рисунками, диаграммами, текстами, обработку информации, решение задач, выполнение заданий и физических упражнений, проведение практических занятий под наблюдением тренера-преподавателя, управление группой (подача основных команд, проведение разминки, качественный показ и контроль за выполнением упражнений, исправление ошибок), изучение правил соревнований, выполнение обязанностей судьи, секретаря соревнований, использование и ремонт спортивного и специального оборудования, инвентаря и спортивной экипировки и др.

*** Аттестация: текущий**

контроль успеваемости:

форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

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

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

Промежуточная аттестация:

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

Итоговая аттестация

форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ):

электронное обучение (далее ЭО)- организация образовательной деятельности содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих её обработку информационных технологий, технических средств, а так же информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и тренера-преподавателя.

Дистанционные образовательные технологии (ДОТ)- образовательные технологии реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и тренера-преподавателя.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Волейбол» может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме в зависимости от специфики образовательных задач и представления учебного материала. Соотношение объёмов проведённых часов, лабораторных и практических занятий с использованием ЭО и ДОТ или путём непосредственного взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимися определяется спортивной школой в соответствии с образовательной программой с учётом потребностей обучающихся и условий осуществления образовательной деятельности.

2.2 Календарный учебный график

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

Календарный учебный график разрабатывается и утверждается на новый учебный год (**Таблица № 6**).

Начало тренировочных занятий -согласно расписания.

2.3 Расписание учебных занятий

Расписание занятий составляется на новый учебный год и утверждается директором учреждения по представлению педагогических работников с учётом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся.

Таблица № 7. Расписание учебных занятий на _____ / _____ учебный год (первое или второе полугодие)

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

_____ **Ф.И.О.**
« » **20 г.**

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

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Предпрофессиональная спортивная подготовка волейболистов- это многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки. Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей обучающихся. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый уровень многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности обучающихся в различные периоды жизненного пути. Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Система подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий,

включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

В программе включены вариативные предметные области, которые дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

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

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается

объём времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

2.1 Методика и содержание работы по предметным областям, уровням сложности.

2.1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта:

цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности вида спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления. Теоретическая подготовка проводится в лекционной форме и самостоятельным изучением тем. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических знаний следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.

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

- история развития волейбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в области физической культуры и спорта, основные формы организации занятий в Учреждении;
- гигиенические знания, умения и навыки, необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы здорового питания;
- осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом, -требования техники безопасности и правила поведения при занятиях.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- история развития избранного вида спорта «Волейбол»;
- физическая культура и спорт для обеспечения высокого качества жизни;
- этические вопросы вида спорта «Волейбол»;
- основы общероссийских и международных антидопинговых правил; -нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по виду спорта «Волейбол», а также условий выполнения этих норм и требований;

- возрастные особенности детей и подростков, влияния на обучающихся занятий по виду спорта «Волейбол»;
- основы спортивного питания.

2.1.2 Общая физическая подготовка:

общая физическая подготовка является необходимым звеном спортивной тренировки.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- 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, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоническое сочетание применительно к виду спорта «Волейбол».

2.1.3 Общая и специальная физическая подготовка:

в предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по виду спорта «Волейбол»;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий видом спорта «Волейбол».

2.1.4 Вид спорта:

волейбол - вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых,

координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта «Волейбол»;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретения опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов, формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

2.1.5 Основы профессионального самоопределения:

выбор профессии является одним из этапных событий и жизнедеятельности человека. В этой связи значимость приобретает проблема профессионального самоопределения личности. Система знаний о спортивной деятельности помогает юному спортсмену понять свои способности и возможности. Осмыслено выбрать вид спортивной деятельности, наиболее подходящий для проявления своих задатков.

Для изучения данной предметной области используются практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы.

В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

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

2.1.6 Различные виды спорта и подвижные игры:

для подготовки волейболистов в тренировочной деятельности используются навыки различных видов спорта, такие как: легкая атлетика, плавание, велосипедный спорт, спортивные, подвижные игры, эстафеты и т.п. Включая в подготовку эти виды спорта у волейболистов развиваются: быстрота, ловкость, выносливость, скоростные качества, сила.

Грамотно и планомерно подобранные тренером-преподавателем спортивные и подвижные игры, комплексы упражнений на развитие физических качеств присущих другим видам спорта позволяют обучающимся точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех правилами, быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, принимать самостоятельные решения, укреплять своё здоровье, вырабатывать навыки сохранения собственной физической формы и совершенствовать функциональные возможности организма.

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

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

2.1.7 Судейская подготовка:

одной из задач учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на углубленном уровне подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по волейболу.

Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочных занятий, навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправить их. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на углубленном уровне подготовки обучающимся необходимо самостоятельно вести дневник: вести учет занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Обучающиеся должны уметь самостоятельно составлять конспект занятия и проводить занятие на базовом уровне сложности 1 года обучения, принимать участие в судействе соревнований по волейболу в школьных соревнованиях и соревнованиях районного уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного её применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

3.1.7 Развитие творческого мышления:

в предметной области «развитие творческого мышления» для базового и углубленного уровней. Избранный вид спорта «Волейбол» развивает в первую очередь:

- изобретательность и логическое мышление;
- умение сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- умение концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

3.1.8 Специальные навыки:

специфика волейбола, прежде всего способствует формированию психической целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание воли.

В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

3.1.9 Спортивное и специальное оборудование:

спортивное и специальное оборудование это специальные изделия, которые предназначены для занятий физической культурой и спортом и изготовлены в соответствии с ГОСТами, техническими условиями, правилами и нормами.

Цель и задача предметной области: ознакомление и формирование у обучающихся необходимых знаний, умений и навыков для работы на различном спортивном оборудовании, соблюдение правил техники безопасности использования, содержания и ремонта спортивного и специального оборудования и инвентаря.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2.2 Рабочие программы по предметным областям

Рабочие программы по предметным областям разработаны в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018г. «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» и объёмом учебной нагрузки.

2.2.1 Базовый уровень сложности (с 1 по 6 год обучения)

Обязательные предметные области:

- «теоретические основы физической культуры и спорта»;
- «общая физическая подготовка»;
- «вид спорта».

Вариативные предметные области:

- «различные виды спорта и подвижные игры»;
- «развитие творческого мышления»;
- «специальные навыки»
- «спортивное и специальное оборудование»

2.2.2 Углубленный уровень сложности (с 1 по 2 год обучения)

Обязательные предметные области:

- «теоретические основы физической культуры и спорта»;
- «общая и специальная физическая подготовка»;
- «вид спорта»;
- «основы профессионального самоопределения»

Вариативные предметные области:

- «различные виды спорта и подвижные игры»;
- «судейская подготовка»
- «развитие творческого мышления»;
- «специальные навыки»
- «спортивное и специальное оборудование».

2.3 Объёмы учебных нагрузок

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана.

Таблица № 8. Соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической

культуры и спорта

№	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана для базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана для углубленного уровня сложности программы
1	Обязательные предметные области		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%	10%
1.2	Общая физическая подготовка	25%	
1.3	Общая и специальная физическая подготовка		15%
1.4	Вид спорта	23%	20%
1.5	Основы профессионального самоопределения		17%
2	Вариативные предметные области		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	10%	10%
2.2	Судейская подготовка		5%
2.3	Развитие творческого мышления	5%	5%
2.4	Специальные навыки	8%	5%
2.5	Спортивное и специальное оборудование	8%	5%

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и уровней сложности.

Таблица № 9. Нормативы объема тренировочных нагрузок по Программе

Норматив		Уровни и года образовательного процесса по Программе							
		Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
		Год освоения Программы							
		1	2	3	4	5	6	1	2
	спорта	42/46	42/46	42/46	42/46	42/46	42/46	42/46	42/46
	Количество тренировок в неделю	3	3	4	4	5	5	4-6	4-6
	Продолжительность одного занятия (в академических часах)	2	2	2	2	2	2	2-3	2-3
	Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	12
	Общее количество часов в год	252/276	252/276	336/368	336/368	420/460	420/460	504/552	504/552
	Общее количество тренировок в год	126	126	168/184	168/184	210-230	210-230	168-252	168-252

2.4 Методические материалы и методическое обеспечение

Большое значение для реализации целей подготовки волейболистов имеет использование в образовательном процессе передовых методов обучения, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы.

Таблица № 10. Формы занятий и методы организации тренировочного процесса по Программе.

№	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки	Форма занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1	Обязательны предметные области			
1.1	Теоретические основы физической культуры и	Беседа, рассказ, объяснение материала.	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное
		контрольное занятие	выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	аттестация.

2	Вариативные предметные области			
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	Беседа, инструктаж, практическое занятие, контрольное занятие, игровое занятие, тренировочное занятие.	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация.
2.2	Развитие творческого мышления	Беседа, инструктаж, практическое занятие, контрольное занятие, игровое занятие, тренировочное занятие.	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация.
2.3	Судейская практика	Беседа, инструктаж, практическое занятие, контрольное занятие, игровое занятие, тренировочное занятие.	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация.
2.4	Специальные навыки	Беседа, инструктаж, практическое занятие, контрольное занятие, игровое занятие, тренировочное занятие.	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация.

2.5	Спортивное и специальное оборудование	Беседа, инструктаж, практическое занятие, контрольное занятие, игровое занятие, тренировочное занятие.	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация.
3	Самостоятельная работа	Практическое занятие, тренировочное занятие	Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обобщение знаний.
4	Аттестация	Беседа, инструктаж, практическое занятие, тестирование.	Соревновательный метод. Наглядный метод (педагогический показ). Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Моделирование соревнований.	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Электронное обучение с применением (ДОТ)	Беседа, инструктаж, практическое занятие, контрольное занятие, игровое занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация.
		тренировочное занятие.	(воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	

Теоретические занятия:

на теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, по командным игровым видам спорта «Волейбол», получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся

в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся тренером-преподавателем или врачом. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающихся. На углубленном уровне сложности вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных. Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

Практические занятия:

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

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое занятие. Типовое групповое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% занятия):

организация обучающихся, изложение задач и содержания занятия, разогревание, растяжка мышц, связок и подготовка организма обучающихся к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. Применяемые средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

Основная часть (70% занятия):

изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; тактики ведения игры, дальнейшее развитие, быстроты, скоростно-силовых, силовых и других физических качеств обучающихся, оттачивание приемов и комбинаций.

Заключительная часть (10% занятия):

приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Применяемые средства: различная ходьба, прыжки,

упражнения для развития мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. Уборка инвентаря. Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя.

Годовой цикл тренировочных занятий на уровнях сложности подразделяется на подготовительные и соревновательные месяцы (подготовительных месяцев может быть несколько). Годичный цикл обучающегося включает в себя следующие этапы: обще-подготовительный (ОПЭ), специально подготовительный (СПЭ), контрольно-подготовительный (КПЭ), этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС), соревновательный (СЭ), восстановительно-разгрузочный (ВРЭ).

Помимо тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

При проведении занятий и участии обучающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Общие правила:

«Зоны» на площадке и перемещение игроков:



игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18x9 метров. Волейбольная площадка разделена посередине сеткой. Высота сетки для мужчин — 2,43 м, для женщин — 2,24 м.

Игра ведётся сферическим мячом окружностью 65—67 см, массой 260—280 г.

Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле в каждый момент времени могут находиться 6 игроков. Цель игры —

атакующим ударом добить мяч до пола, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться.

Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жребию. После ввода мяча в игру подачей и успешного розыгрыша подача переходит к той команде, которая выиграла очко. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. После каждого перехода право подачи переходит от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке.

Подача в прыжке:

выполняет подачу игрок, который в результате последнего перехода перемещается из второй в первую зону. подача производится из зоны подачи за задней линией игровой площадки с целью приземлить мяч на половине противника или максимально усложнить приём. До того как игрок не коснётся мяча при подаче, ни одна часть его тела не должна коснуться поверхности



игрок.

площадки (в особенности это касается подачи в прыжке). В полёте мяч может коснуться сетки, но не должен касаться антенн или их мысленного продолжения вверх. Если мяч коснётся поверхности игровой площадки на стороне принимающей команды, подающей команде засчитывается очко. Если игрок, который подавал, нарушил правила или отправил мяч в аут, то очко засчитывается принимающей команде. Не разрешается блокировать мяч при подаче, прерывая его траекторию над сеткой. Если очко выиграно командой, которая подавала мяч, то подачу продолжает выполнять тот же

В современном волейболе наиболее распространена силовая подача в прыжке. Её противоположностью является укороченная (планирующая, тактическая) подача, когда мяч направляется близко к сетке.

Приём подачи:



Приём мяча снизу

Обычно принимают мяч игроки, стоящие на задней линии, то есть в 5-й, 6-й, 1-й зонах. Однако принять подачу может любой игрок. Игрокам принимающей команды разрешается сделать три касания (игроку нельзя дважды подряд трогать мяч) и максимум третьим касанием перевести мяч на половину противника. Обращать мяч на приёме можно в любом месте площадки и свободного пространства, но только не на самой половине площадки противника. При этом если приходится пасом переводить мяч обратно на свою игровую половину, вторая передача из трёх не может проходить между антеннами, а обязательно должна проходить мимо антенн. При приёме не допускается никакая задержка мяча при его обработке, хотя принимать мяч можно любой частью тела. Планирующую подачу могут принимать 2 игрока на задней линии, но для приёма силовой подачи требуется уже 3 игрока.

Атака:

обычно при хорошем приёме, мяч принимается игроками задней линии (1-е касание) и доводится до связующего игрока. Связующий передаёт (2-м касанием) мяч игроку для выполнения атакующего удара (3-е касание). При атакующем ударе мяч должен пройти над сеткой, но в пространстве между двумя антеннами, при этом мяч может задеть сетку, но не должен задевать антенны или их мысленного продолжения вверх. Игроки передней линии могут атаковать с любой точки площадки. Игроки задней линии перед атакой должны отталкиваться за специальной трёхметровой линией. Запрещено атаковать (то есть наносить удар по мячу выше линии верхнего края сетки) только либеро.

Различают атакующие удары: прямые (по ходу) и боковые, удары с переводом вправо (влево) и обманные удары (скидки). Все атакующие удары выполняются только на своей стороне, переносить руки на сторону противника можно только после выполнения удара.

Защита (приём атаки):

приём атакующего удара отличается от приёма подачи, так как в защите в обязательном порядке всегда участвуют все 6 игроков находящихся на площадке; некоторые игроки передней линии ставят блок (иногда все трое), а все остальные играют в защите. Цель защищающихся - оставить мяч в игре и по возможности довести его пасующему. Защита может быть эффективной только в случае согласованных действий всех игроков команды, поэтому были разработаны схемы игры в защите, из которых прижились только две: «углом назад» и «углом вперёд». В обеих схемах крайние защитники стоят по боковым линиям, выходя из-за блока в 5-6 метрах от сетки, а вот защитник в 6 зоне, в соответствии с названием схемы, играет или непосредственно позади блока (ловит скидки за блок), или за лицевой линией (играет дальние рикошеты от блока).

Блокирование:

это игровой приём, при котором защищающаяся команда препятствует переводу мяча при атаке противника на свою сторону, перекрывая его ход любой частью тела над сеткой, обычно руками, перенесёнными на сторону противника в рамках правил. Разрешается переносить руки на сторону противника при блокировании в той степени, чтобы они не мешали противнику до его атаки или другого игрового действия.

Блок может быть одиночным или групповым (двойным, тройным). Касание блока не считается за одно из трёх касаний. Блокировать могут только те игроки, что стоят на передней линии, то есть в зонах 2, 3, 4.

Либеро:

один или двое игроков команды могут быть назначены либеро. Игроки этого амплуа не могут участвовать в блоке, подавать, выполнять нападающий удар по мячу, полностью находящемуся выше верхнего края сетки. Форма либеро должна отличаться от формы остальных игроков. Разрешается заменять либеро неограниченное количество раз, не ставя в известность судью. Так как либеро не имеет права атаковать и блокировать, он обычно находится на задней линии, меняясь позицией с игроками, которых выгодно держать на передней линии, например, с центральным блокирующим.

Регламент:

матч заканчивается, когда одна из команд выигрывает три партии. До начала матча первый судья в присутствии капитанов команд проводит жеребьёвку, победитель которой выбирает право первой подачи либо сторону площадки. После окончания каждой из первых трёх партий команды меняются сторонами площадки, а перед пятой проводится новая жеребьёвка. При достижении одной из команд 8 очков в пятой партии производится смена сторон.

Волейбольная партия не ограничена во времени и продолжается до 25 очков, в пятой партии (тай-брейк) счёт идёт до 15 очков. При этом если преимущество над противником не достигло 2 очков, партия будет продолжаться до тех пор, пока это не произойдёт.

В каждой партии тренер-преподаватель каждой из команд может попросить два тайм-аута по 30 секунд. Дополнительно в первых 4 партиях назначаются технические тайм-ауты по достижении одной из команд 8 и 16 очков (по 60 секунд).

В каждой партии тренер-преподаватель имеет право произвести не более 6 замен полевых игроков (кроме либеро), причём заменённый игрок может в той же партии вернуться на площадку только вместо того игрока, который его ранее заменил, после чего последний не сможет выходить на площадку до следующей партии. Также в случае травмы волейболиста, который не может продолжать игру, команде, ранее уже использовавшей все 6 замен, может быть разрешена так называемая «исключительная» замена.

Нарушения правил:

ниже перечислены наиболее характерные для игры ошибки игроков и тренера-преподавателя.

При подаче:

- Игрок заступил ногой на пространство площадки.
- Игрок подбросил и поймал мяч.
- Мяч касается антенны, игрока подающей команды или не пересекает вертикальную плоскость сетки полностью через площадь перехода, выходит в аут.
- Подача, совершённая до свистка судьи, не засчитывается и повторяется.
- По истечении 8 секунд после свистка судьи мяч передаётся команде соперников.

При розыгрыше:

- Сделано более трёх касаний (не учитывая блок).
- Касание игроком сетки между антеннами, касание антенны.
- Заступ игроком задней трёхметровой линии при атаке.
- Ошибка на приёме: двойное касание или задержка мяча.
- Переход центральной линии.

Регламент:

- Нарушение расстановки.
- Неспортивное поведение одного из игроков или тренера-преподавателя.

Виды наказаний:

замечание (игроку, тренеру-преподавателю или всей команде предъявляется жёлтая карточка): за первый случай незначительных нарушений правил (неправильный запрос замен и тайм-аутов, затяжка времени и пр.) и неспортивного поведения; санкция считается профилактической и, кроме предъявления карточки, последствий не имеет, хотя и заносится в игровой протокол;

предупреждение (игроку или тренеру-преподавателю предъявляется красная карточка): за первый случай грубого поведения либо за повторное незначительное нарушение правил или неспортивное поведение; получившая предупреждение команда наказывается проигрышем очка и потерей подачи;

удаление (игроку или тренеру-преподавателю предъявляются жёлтая и красная карточки, которые судья держит в одной руке): за первый случай оскорбительного поведения либо за повторный случай грубого поведения;

удалённый участник матча должен покинуть игровую площадку с правом замены (тренер-преподаватель — командную зону) и до конца партии находиться на специальном месте для удалённых; по окончании партии он может продолжить участие в игре;

Дисквалификация:

игроку или тренеру-преподавателю предъявляются жёлтая и красная карточки, которые судья держит в руках отдельно: за агрессивное поведение, либо за повторный случай оскорбительного поведения, либо за третий случай грубого поведения; дисквалифицированный игрок или тренер-преподаватель должен покинуть место проведения соревнований (игрок — с правом замены), при этом он лишается права участвовать в матче до его окончания.

Схемы игры:

под схемой игры понимается качественный и количественный состав игроков различных амплуа на площадке. Наиболее распространённые схемы игры 4-2, 5-1 и 6-2, где 2-1-2 — количество связующих на площадке, а 4-5-6 — условное количество атакующих игроков. По схеме 4-2 играют 2 связующих, расположенных по диагонали друг к другу. Таким образом во всех расстановках на передней линии есть только один связующий, он же и отдаёт передачи. По схеме 5-1, на площадке находится только один пасующий, который во всех расстановках выходит в 3-ю зону и оттуда отдаёт вторую передачу. Схема 6-2 аналогична схеме 4-2, за тем исключением что пасует всегда тот связующий, который по расстановке на текущий момент находится на задней линии. Эта схема позволяет пасующему во всех расстановках иметь трёх нападающих на передней линии. Схема 4-2 является самой простой и используется на данный момент только любителями. Схема 5-1 сложна для пасующего, но используется повсеместно. Схема 6-2 такая же сложная, как и 5-1, использовалась только до появления игроков либеро. Она накладывает особые требования к пасующим, которые должны принимать подачу как доигровщики и атаковать не хуже доигровщиков (находясь на передней линии). Для этой схемы идеально подходят универсальные игроки, пришедшие из пляжного волейбола.

Тактические комбинации:

групповые тактические действия игроков в нападении проявляются в определённых тактических комбинациях — заранее согласованных и разученных взаимодействиях, при которых один из игроков атакует первым темпом (с низкой скоростной передачи), а другой — вторым темпом (с высокой или средней передачи). Комбинации имеют определённые названия: «волна», «крест», «эшелон», «возврат».

В комбинации **волна** выход к сетке нападающих первого и второго темпа характерен наличием параллельных путей перемещения. Игрок зоны 3 совершает стремительный разбег для атаки с низкой передачи («идёт на взлёт»), но пас получает находящийся рядом с ним игрок зоны 4. Игрок зоны 3 при этом имитирует удар, отвлекая блокирующих соперника, что позволяет игроку зоны 4 успешно завершить атаку.

В комбинации **эшелон** действия игрока зоны 3 те же, а игрок зоны 4 изменяет направление разбега таким образом, чтобы выпрыгнуть для удара за его спиной. Передача при этом несколько удаляется от сетки. Часто применяемая в

современном волейболе комбинация **пайп** отличается от «эшелона» тем, что в ней участвует игрок из 6-й зоны, выпрыгивающий на удар из-за линии нападения.

В комбинации **крест** игрок зоны 3 «идёт на взлёт», а нападающий зоны 2, передвигаясь скрестно за спиной партнёра, выполняет атаку из 3-й зоны.

В комбинации **возврат** выход игрока первого темпа производится по обычной схеме, а игрок второго темпа демонстрирует выход к сетке по типу комбинации «крест» или «эшелон», после чего возвращается в свою зону и производит в ней нападающий удар.

Если комбинации выполняются таким образом, что рядом со связующим действует игрок второго темпа, то они являются «обратными» (обратный крест, обратная волна), а если оба атакующих действуют с разных сторон от связующего, то они называются «смешанными».

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся, проходящих подготовку по командным игровым видам спорта «Волейбол»:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта волейбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта волейбол;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами по виду спорта волейбол и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта волейбол.

Таблица № 11. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Волейбол».

Минимальные объемы соревновательной нагрузки	Уровни и года образовательного процесса по Программе							
	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
	Год освоения Программы							
	1	2	3	4	5	6	1	2
Соревнований (кол-во раз)	”	2	2	4	4	6	6	8

Требования к кадрам организаций, осуществляющих реализацию Программы по виду спорта «Волейбол»:

уровень квалификации лиц должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от

15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД).

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы.

До 10 % от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями имеющими среднее профессиональное образование и стаж педагогической работы в соответствующей сфере более 10 последних лет.

Специфика видов спорта предусматривает 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.

Рекомендации по организации психологической подготовки волейболистов:

психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств волейболистов. Именно поэтому психологическая подготовка обучающихся

- неотъемлемая часть многолетней подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

На углубленном уровне сложности важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основной задачей психологической подготовки на углубленном уровне сложности является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Основные средства психологической подготовки обучающихся - вербальные (словесные) и комплексные.

К вербальным (словесным) относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К комплексным - спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки обучающихся делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Многолетняя спортивная подготовка неразрывно связана с решением задач воспитания. Правильное использование методов воспитания заключается в

организации сознательных и целесообразных действий обучающихся.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте, зависят:

- от знаний и умений тренера-преподавателя его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к обучающимся;
- от убеждений возраста, опыта, характера, темперамента и положения обучающегося в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке волейболистов:

- воспитание личностных (любовь к спорту и волейболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;
- развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.;
- формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре. Очень трудно сдерживаться и не отвечать грубостью на грубость. Особенно в ситуациях, когда соперники провоцируют игроков. Капитан команды управляет ею во время игры, подсказывая партнерам лучшие варианты игровых действий. Но партнеры будут слушать его, если он будет лидером в игре - лидером по объему и качеству тактико-технических действий и лидером по «духу» игры. Он ведет команду вперед до последних секунд игры.

В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировочных занятий нет, образ жизни волейболистов все равно должен основываться на требованиях волейбола.

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами: уверенностью; способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого; стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела; способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях; умением сотрудничать с тренером-преподавателем и с игроками; истинным профессионализмом; быть генератором создания «командного духа»; способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия; готовностью выполнить большие нагрузки; умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями; стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал». Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.

На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются обучающимися и тренерами-преподавателями в серии последовательных заданий:

- научить юных волейболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;
- научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях.

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игры, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры». Многократное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления.

Восстановительные мероприятия и средства:

содержание тренировки по волейболу должно быть направлено на освоение техники и тактики игровых действий. Установлено, что для эффективного обучения волейболу необходимо, чтобы физическое состояние обучающихся было оптимальным и их нервно-мышечный аппарат не находился в состоянии утомления. Особенно это касается состояния игроков 8-12 лет.

Чрезмерные тренировочные нагрузки на базовом уровне сложности 1-3 года приводят к хроническому переутомлению нервно-мышечного аппарата. Правильная регуляция активности различных мышц в таких условиях невозможна, из-за чего биомеханическая структура приема нарушается.

Кроме правильно организованной тренировки, в которой нет чрезмерных нагрузок, должно быть рациональное питание. Рациональным называется такое питание, которое обеспечивает восстановление затраченной энергии на тренировках и играх. Кроме этого, оно должно быть сбалансированным по соотношению углеводов (50-60%), белков (15-20%) и жиров (20-30%), в дневном рационе питания должны быть представлены все основные витамины и микроэлементы. Качество и вид приготовленной пищи должны удовлетворять вкусам игроков, а при ее приготовлении должны использоваться мясные, рыбные и молочные продукты, фрукты и овощи, продукты из зерна. Есть надо не менее 4 раз в день.

Рационально построенная программа тренировок и игр в совокупности с рациональным питанием обеспечивают такую динамику физического состояния обучающихся, при которой специальные средства восстановления излишни.

Такой же подход должен быть и по восстановительным мероприятиям волейболистов 12-18 лет. Но у игроков этого возраста значительно более высокие нагрузки. Во-первых, потому что у них больше соревновательных игр и каждая игра проводится на стандартной площадке. Восстановление функциональных систем длится 48-72 ч, и организму нужно помочь ускорить его. Для этого

должны выполняться все требования по планированию динамики нагрузок в межигровых циклах и по рационам питания. Кроме того, обязательны:

- восстановительные упражнения сразу же после игры;
- восстановительная тренировка на следующий день после игры;
- снижение объема нагрузок за два дня до игры;
- различные виды массажа, бани;
- электростимуляционные процедуры.

Антидопинговые мероприятия:

в рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним учреждение разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
 - повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

- Инструкторская и судейская практика:

приобретение знаний и навыков в судействе осуществляется на протяжении всех лет обучения обучающихся в спортивной школе. Изучение правил соревнований начинается уже при просмотре первых соревнований и при первых тренировочных играх, проводимых на занятиях.

Инструкторская практика предполагает постоянное изучение и совершенствование знаний и умений в проведении практических занятий по волейболу. Инструкторская и судейская практика начинается на углубленном

уровне сложности.

На базовом уровне сложности, обучающиеся должны получить знания и разбираться в тактической трактовке понятий по волейболу. Обучающиеся должны уметь судить соревнования. Для практики они привлекаются к судейству внутришкольных соревнований.

Спортсмены углубленного уровня сложности должны полностью изучить правила соревнований по волейболу и уметь судить соревнования в качестве старшего судьи. Для практики судейства спортсмены привлекаются к судейству соревнований школ, товарищеских встреч и т.п.

3.5 Методы выявления и отбора одаренных детей

Отбор детей в учреждении по выявлению одаренных детей, начинается с базового этапа сложности 1 года обучения. На обучение по программе зачисляются обучающиеся, прошедшие индивидуальный отбор по виду спорта «Волейбол», согласно правилу приёма обучающихся.

Тренера-преподаватели проводят мониторинг достижений своих обучающихся, динамику способностей посредством принятия контрольных нормативов по виду спорта «Волейбол».

Педагогические методы выявления одаренных обучающихся позволяют оценить уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства.

Контрольные испытания позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях спортсмена для успешной специализации в том или ином виде спорта.

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.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в группы базового уровня и группы углубленного уровня спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности обучающихся.

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

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств как активность и упорство, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

3.6 Требование техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

3.6.1 Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- проверить надежность спортивного оборудования;
- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- провести разминку;
- тщательно проветрить спортзал;

3.6.2 Требования безопасности во время занятий:

- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя;
- строго соблюдать правила проведения подвижной игры;
- избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
- при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя;
- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;
- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря;
- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

3.6.3 Требования безопасности по окончанию занятий:

- снять спортивную обувь и спортивный костюм;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом;
- убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место;
- провести влажную уборку и проветривание спортивного зала.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

4.1 Воспитательная работа

В данном разделе программы отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с обучающимися на различных уровнях сложности. Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных обучающихся обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности обучающегося. Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Методологические и методические принципы воспитания:

общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

Педагогические принципы воспитания:

-гуманистический характер;
-воспитание в процессе спортивной деятельности;
-индивидуальный подход;
-воспитание в коллективе и через коллектив;
-сочетание требовательности с уважением личности обучающихся; -
комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают); -
единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

-государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
-нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
-профессиональные качества (волевые, физические);
-социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
-социально-правовое (воспитывает законопослушность); -
социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

-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 конкретном соревновании);

-развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде; -формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя.

Методы и формы воспитательной работы включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение.

Примерный перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;

-соборание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям;

- проведение встреч обучающихся с выдающимися спортсменами, учеными, артистами и т.д.;

- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;

- празднование дней защитников Отечества, дня Победы;

-показательные выступления обучающихся перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;

- анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей;

-квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров-преподавателей, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров-тренеров-преподавателей, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д. Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. В процессе занятий важное значение имеет

интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого 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 тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающиеся развиваются всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

4.2 Профориентационная работа

Профориентационная работа в учреждении проводится с целью создания условий для осознанного профессионального самоопределения обучающихся, 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. Для решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям обучающихся.

Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты:

- профессиональное просвещение;
- развитие профессиональных интересов и склонностей.

Профориентационная работа в образовательном учреждении осуществляется также и в системе внеклассных, общешкольных мероприятий. В группах с базовым уровнем сложности - «Мир профессий» В группах с углубленным уровнем сложности - самоопределение в области «человек - труд - профессия».

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.

Оценка степени освоения Программы обучающимися состоит из комплекса мероприятий:

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

Текущий контроль:

форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по виду спорта «Волейбол» в период обучения.

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

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

Промежуточная аттестация:

включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке по виду спорта (тесты) и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее чем на 80 % упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта «Волейбол». Показатели испытаний оцениваются по пятибалльной системе и регистрируются в протоколах приема нормативов по ОФП, СФП и в журналах учета работы тренеров-преподавателей.

По результатам выступления на официальных соревнованиях и результатов сданных нормативов (тестов), обучающиеся переводятся на следующий уровень сложности, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения последнего года обучения, только один раз за весь период обучения. Окончательное решение о переводе или повторном обучении, обучающихся принимается на педагогическом совете.

Итоговая аттестация:

оценивается по пятибалльной системе и проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специально физической подготовке по виду спорта «Волейбол», сдачу зачёта на знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения полного курса Программы. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем на 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта «Волейбол».

Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий в рамках Программы представлены в таблице (**Таблица №12**).

Таблица № 12. Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий по Программе

Контрольные мероприятия	Уровни и года образовательного процесса по Программе							
	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
	Год освоения Программы							
	1	2	3	4	5	6	1	2
Текущий контроль	Весь период							
Классификационные соревнования	Весь период по отдельному графику							
Промежуточная аттестация (мес.)	11-12	11-12	11-12	11-12	11-12	11-12	11-12	
Итоговая аттестация (мес.)								05-06

Таблица № 13. Промежуточная аттестация по общей физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 1 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 2 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.9	6.0	6.1	6.2	6.3	6.1	6.2	6.3	6.4	6.5
2	Челночный бег 5х6 м (сек)	11.9	12.0	12.1	12.2	12.3	12.1	12.2	12.3	12.4	12.5
3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	5	4.5	4	3.5	3	4	3.5	3	2.5	2
4	Прыжок в длину с места (см)	145	140	135	130	125	135	130	125	120	115

Таблица № 14. Промежуточная аттестация по общей физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 2 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 3 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.8	5.9	6.0	6.1	6.2	6.0	6.1	6.2	6.3	6.4
2	Челночный бег 5х6 м (сек)	11.8	11.9	12.0	12.1	12.2	12.0	12.1	12.2	12.3	12.4
3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	6	5.5	5	4.5	4	5	4.5	4	3.5	3
4	Прыжок в длину с места (см)	150	145	140	135	130	140	135	130	125	120

Таблица № 15. Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 3 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 4 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.7	5.8	5.9	6.0	6.1	5.9	6.0	6.1	6.2	6.3
2	Челночный бег 5х6 м (сек)	11.7	11.8	11.9	12.0	12.1	11.9	12.0	12.1	12.2	12.3
3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	7	6.5	6	5.5	5	6	5.5	5	4.5	4
4	Прыжок в длину с места (см)	155	150	145	140	135	145	140	135	130	125
5	Верхняя прямая подача (из 10 попыток)	6	5	4	3	2	5	4	3	2	1

Таблица № 16. Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 4 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 5 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.6	5.7	5.8	5.9	6.0	5.8	5.9	6.0	6.1	6.2
2	Челночный бег 5х6м(сек)	11.6	11.7	11.8	11.9	12.0	11.8	11.9	12.0	12.1	12.2
3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	8	7.5	7	6.5	6	7	6.5	6	5.5	5
4	Прыжок в длину с места (см)	160	155	150	145	140	150	145	140	135	130
5	Верхняя прямая подача (из 10 попыток)	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2

Таблица № 17. Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 5 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 6 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.5	5.6	5.7	5.8	5.9	5.7	5.8	5.9	6.0	6.1
2	Челночный бег 5х6м(сек)	11.5	11.6	11.7	11.8	11.9	11.7	11.8	11.9	12.0	12.1
3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	9	8.5	8	7.5	7	8	7.5	7	6.5	6
4	Прыжок в длину с места (см)	165	160	155	150	145	155	150	145	140	135
5	Верхняя прямая подача (из 10 попыток)	8	7	6	5	4	7	6	5	4	3

Таблица № 18. Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 6 года обучения и перевода на углубленный уровень сложности 1 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8	5.6	5.7	5.8	5.9	6.0
2	Челночный бег 5х6м(сек)	11.4	11.5	11.6	11.7	11.8	11.6	11.7	11.8	11.9	12.0
3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	10	9.5	9	8.5	8	9	8.5	8	7.5	7
4	Прыжок в длину с места (см)	170	165	160	155	150	160	155	150	145	140
5	Верхняя прямая подача (из 10 попыток)	9	8	7	6	5	8	7	6	5	4

Таблица № 19. Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы углубленного уровня сложности 1 года обучения и перевода на углубленный уровень сложности 2 года обучения.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7	5.5	5.6	5.7	5.8	5.9
2	Челночный бег 5х6м(сек)	11.3	11.4	11.5	11.6	11.7	11.5	11.6	11.7	11.8	11.9
3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	11	10.5	10	9.5	9	10	9.5	9	8.5	8
4	Прыжок в длину с места (см)	175	170	165	160	155	165	160	155	150	145
5	Верхняя прямая подача (из 10 попыток)	10	9	8	7	6	9	8	7	6	5

Таблица № 20. Итоговая аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Волейбол»

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8
2	Челночный бег 5х6м(сек)	11.2	11.3	11.4	11.5	11.6	11.4	11.5	11.6	11.7	11.8
3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	11.5	11	10.5	10	9.5	11	10.5	10	9.5	9
4	Прыжок в длину с места (см)	180	175	170	165	160	170	165	160	155	150
5	Верхняя прямая подача (из 10 попыток)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6

5.2 Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы

Таблица № 21. Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для базового и углубленного уровней сложности Программы при прохождении промежуточной аттестации обучающихся.

№ билета	Содержание
Билет № 1	<p>Вопрос 1. Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.</p> <p>Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.</p>
Билет № 2	<p>Вопрос 1. Основы системы физического воспитания. Вопрос 2. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.</p>
Билет № 3	<p>Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация. Вопрос 2. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.</p>
Билет № 4	<p>Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Вопрос 2. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.</p>
Билет № 5	<p>Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. Вопрос 2. Восстановительные мероприятия в спорте.</p>
Билет № 6	<p>Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма Вопрос 2. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.</p>
Билет № 7	<p>Вопрос 1. Обмен веществ и энергии - основа жизни человека. Вопрос 2. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.</p>
Билет № 8	<p>Вопрос 1. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды. Вопрос 2. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.</p>
Билет № 9	<p>Вопрос 1. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции. Вопрос 2. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.</p>
Билет № 10	<p>Вопрос 1. Органы чувств. Вопрос 2. Планирование и учет в процессе спортивной</p>

	тренировки юных спортсменов.
Билет № 11	Вопрос 1. Физиологические основы спортивной тренировки. Вопрос 2. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды.
Билет № 12	Вопрос 1. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов. Вопрос 2. История развития вида спорта «Волейбол».
Билет № 13	Вопрос 1. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Вопрос 2. Федеральные стандарты спортивной подготовки.
Билет № 14	Вопрос 1. Техника безопасности при занятиях волейболом. Вопрос 2. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.

Таблица № 22. Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для углубленного уровня сложности при прохождении итоговой аттестации обучающихся.

№ билета	Содержание
Билет № 1	Вопрос 1. Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. Вопрос 2. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды. Вопрос 3. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Вопрос 4. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.
Билет № 2	Вопрос 1. Основы системы физического воспитания. Вопрос 2. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции. Вопрос 3. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Вопрос 4. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.
Билет № 3	Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация. Вопрос 2. Органы чувств. Вопрос 3. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. Вопрос 4. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнования в тренировочном процессе и их основные виды.

Билет № 4	<p>Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функция.</p> <p>Вопрос 2. Физиологические основы спортивной тренировки.</p> <p>Вопрос 3. Восстановительные мероприятия в спорте.</p> <p>Вопрос 4. История развития волейбола.</p>
Билет № 5	<p>Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.</p> <p>Вопрос 2. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.</p> <p>Вопрос 3. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.</p> <p>Вопрос 4. Федеральные стандарты спортивной подготовки.</p>
Билет № 6	<p>Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.</p> <p>Вопрос 2. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.</p> <p>Вопрос 3. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.</p> <p>Вопрос 4. Техника безопасности при занятиях волейболом.</p>
Билет № 7	<p>Вопрос 1. Обмен веществ и энергии - основа жизни человека.</p> <p>Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.</p> <p>Вопрос 3. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.</p> <p>Вопрос 4. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.</p>

5.3 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец»

Для оценки знаний по теоретической части базового и углубленного уровней сложности Программы проводится устный экзамен в форме собеседования по пройденным темам и определяется по формуле «Зачет - Не зачет».

Для тестирования усвоения Программы по предметным областям «общая физическая подготовка» и «общая и специальная физическая подготовка» используются комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (согласно таблице), которые дают оценку развития основных физических качеств (быстрота, координация, сила, скоростно-силовые качества и техническое мастерство). Состав упражнений подобран с учётом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапах многолетней подготовки.

Бег 30 м:

проводится на дорожке в спортивной обуви. По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. По команде «Внимание» спортсмены встают в положение для стартового разгона. Когда испытуемые приготовились и замерли, дается сигнал стартера и спортсмены начинают бег по дистанции. В протокол заносится время с точностью до десятой доли секунды. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый флажок.

Челночный бег 5х6 м:

челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 6 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 6 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще четыре отрезка по 6 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания: По команде «На старт» обучающиеся становятся перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступить на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, обучающийся наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела напереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Тренер-преподаватель останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Бросок набивного мяча весом 1 кг из за головы:

обучающийся становится на стартовую линию лицом к направлению броска мяча. Мяч берется двумя руками, поднимается над головой, отводится назад, а потом резким движением рук подается вперед и вверх.

Во время начальной фазы броска тело немного подается назад, а потом одновременно с движением рук подается вперед, ускоряя бросок. Передвигаться за ограничительную линию запрещено. Для выполнения дается три попытки, лучший результат заносится в протокол.

Прыжок в длину с места:

проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы, на резиновом покрытии или в спортивном зале. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Обучающийся принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Разрешается две попытки. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах

по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат. Оборудование: прыжковая яма, резиновая дорожка, спортивный зал, рулетка или линейка для измерения прыжка. Ошибки: заступ за линию измерения или касание ее; отталкивание с предварительного подскока или одновременно.

Верхняя прямая подача (10 попыток):

левая нога подающего стоит прямо, а другая упирается на носок стопы. Левая рука игрока согнута, поддерживает мяч на уровне губ. Правая слегка приподнята. Приступаем к действию с правой ноги: пройдите на пятьдесят сантиметров вперед, потом выполняете следующий шаг левой, обеими ногами опираясь на пятку. Мяч кидаете на 35-45 сантиметров над собой. Во многих случаях мяч бросаем на половину метра выше себя, затем бьем в самой высокой траектории его полета. Дается 10 попыток забить мяч соперникам.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 « Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
5. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
6. Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
7. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 « Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14).

Литература по виду спорта:

1. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
2. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.
4. Ю.Д. Железняк, К.А. Швец, Н.В. Долинская, Е.А. Борисенко, Т.В. Подольская, Ю.Ф. Буйлин «ВОЛЕЙБОЛ. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы); М.: Комитет по ФК и С при совете министров СССР, главное управление научно-методической работы, 1983;
5. «Основы волейбола»./Сост. О. Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979;
6. Ю.С. Паутов, В.Я. Беговатов, И.А. Носов, Г.А. Левин. «Педагогика

физической культу-ры» Барнаул, АлтГТУ, 1998;

7. А.А. Кучинский «Волейбол в школе» Ленинград, 1959;

8. А.В. Ивойлов «Волейбол» Высшая школа, Минск, 1974;

9. Смоленский Государственный Институт Физической Культуры - 1974: «Тактическая подготовка волейболистов» (учебное пособие); «Техническая подготовка волейболистов» (учебное пособие);

10.0. Чехов «Основы волейбола», Физкультура и спорт, Москва, 1979;

11. Ю.Д. Железняк «К мастерству в волейболе», Физкультура и спорт, Москва, 1978;

12. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов «Юный волейболист», Физкультура и спорт, Москва, 1979;

13. А.Самойлов «Время игры», Физкультура и спорт, Москва, 1986;

14. А.В. Ивойлов «Волейбол, очерки по биомеханике и методике тренировки, Физкультура и спорт, Москва, 1981;

15. Л.В. Былеева, А.М. Коротков «Подвижные игры», Физкультура и спорт, Москва, 1982;

16. М.М. Боген «Обучение двигательным действиям», Физкультура и спорт, Москва, 1985

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Всероссийской федерации волейбола [www. volley.ru](http://www.volley.ru)

2. Сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubansport.ru/>

Приложение №1

Нормативы для зачисления по общей и специальной физической подготовке (индивидуальный отбор)

При приёме граждан на обучение на дополнительную предпрофессиональную программу, учреждением проводится индивидуальный отбор в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих образовательных программ.

Для проведения индивидуального отбора поступающих организация проводит тестирование, а также вправе проводить предварительные просмотры, анкетирование, консультации в порядке, установленном организацией.

Бальная система оценки показателей при поступлении в учреждение:

0 баллов- не выполнение

1 балл- выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с утвержденными нормативами для зачисления на дополнительные предпрофессиональные программы.

При превышении выполнения минимальных показателей физической

подготовки: коэффициент равен 0.5 баллов за каждый показатель.

Нормативы по общей физической подготовке для индивидуального отбора на базовый уровень сложности 1 года обучения

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (сек)	не более 6.0 с	не более 6.2 с
Координация	Челночный бег 5х6 м (сек)	не более 12.0 с	не более 12.2 с
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	не менее 4 м	не менее 3 м
Скоростно силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 140 см	не менее 130 см
2 года обучения			

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (сек)	не более 5.9 с	не более 6.1 с
Координация	Челночный бег 5х6 м (сек)	не более 11.9 с	не более 12.1 с
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	не менее 5 м	не менее 4 м
Скоростно силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 145 см	не менее 135 см

Нормативы по общей физической подготовке для индивидуального отбора на базовый уровень сложности 3 года обучения

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (сек)	не более 5.8 с	не более 6.0 с
Координация	Челночный бег 5х6 м (сек)	не более 11.8 с	не более 12.0 с
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	не менее 6 м	не менее 5 м
Скоростно силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 150 см	не менее 140 см

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке
для индивидуального отбора на углубленный уровень сложности 2 года обучения**

Нормативы по общей и специальной физической подготовке для индивидуального отбора на базовый уровень сложности 4 года обучения

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (сек)	не более 5.7с	не более 5.9 с
Координация	Челночный бег 5х6 м (сек)	не более 11.7 с	не более 11.9 с
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из- за головы двумя руками стоя	не менее 7 м	не менее 6 м
Скоростно силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 155 см	не менее 145 см
Техническое мастерство	Верхняя прямая подача (из 10 попыток)	не менее 6 раз	не менее 5 раз

5 года обучения

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (сек)	не более 5.6 с	не более 5.8 с
Координация	Челночный бег 5х6 м (сек)	не более 11.6 с	не более 11.8 с
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из- за головы двумя руками стоя	не менее 8 м	не менее 7 м
Скоростно силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 160 см	не менее 150 см
Техническое мастерство	Верхняя прямая подача (из 10 попыток)	не менее 7 раз	не менее 6 раз

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке
для индивидуального отбора на базовый уровень сложности 5 года обучения**

Нормативы по общей и специальной физической подготовке для индивидуального отбора на
базовый уровень сложности 6 года обучения

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (сек)	не более 5.5с	не более 5.7 с
Координация	Челночный бег 5х6 м (сек)	не более 11.5с	не более 11.7 с
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из- за головы двумя руками стоя	не менее 9 м	не менее 8 м
Скоростно силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 165 см	не менее 155 см
Техническое мастерство	Верхняя прямая подача (из 10 попыток)	не менее 8 раз	не менее 7 раз

Нормативы по общей и специальной физической подготовке для индивидуального отбора на
углубленный уровень сложности 1 года обучения

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (сек)	не более 5.4 с	не более 5.6 с
Координация	Челночный бег 5х6 м (сек)	не более 11.4с	не более 11.6 с
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из- за головы двумя руками стоя	не менее 10 м	не менее 9 м
Скоростно силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 170 см	не менее 160 см
Техническое мастерство	Верхняя прямая подача (из 10 попыток)	не менее 9 раз	не менее 8 раз

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке
для индивидуального отбора на углубленный уровень сложности 2 года обучения**

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (сек)	не более 5.3 с	не более 5.5 с
Координация	Челночный бег 5х6 м (сек)	не более 11.3 с	не более 11.5 с
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из- за головы двумя руками стоя	не менее 11м	не менее 10 м
Скоростно силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 175 см	не менее 165 см
Техническое мастерство	Верхняя прямая подача (из 10 попыток)	не менее 10 раз	не менее 9 раз