МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«БЕРЕЗОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  решением педагогического совета МБУ ДО «Березовская ДЮСШ»  протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г. | УТВЕРЖДЕНО  приказом директора  МБУ ДО «Березовская ДЮСШ»  № \_\_\_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_ 2020 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ**

Срок реализации программы:

6 лет

Разработчик программы:

методический отдел МБУ ДО «Березовская ДЮСШ»

п.Березовка

2020 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Пояснительная записка…………………………………………...………… | 3 |
| 1.1 Цели и задачи дополнительной предпрофессиональной программы……………………………………………………………...……... | 3 |
| 1.2 Характеристика волейбола как вида спорта.………………………….... | 4 |
| 1.3 Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления на обучение, наполняемость групп………………………………..………… | 5 |
| 1.4 Планируемые результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы………………………...……...………... | 6 |
| 2 Учебный план реализации дополнительной предпрофессиональной программы…………………………………………………………………….. | 8 |
| 2.1 Календарный учебный график освоения дополнительной предпрофессиональной программы…………………………………………. | 9 |
| 2.2 План учебного процесса освоения дополнительной предпрофессиональной программы………………………………………… | 11 |
| 3 Методическая часть дополнительной предпрофессиональной программы……………………………………………………………………... | 13 |
| 3.1 Содержание и методика работы по предметным областям……………. | 13 |
| 3.2 Объемы максимальных учебных нагрузок……………………………… | 23 |
| 3.3 Методические материалы………………………………………………… | 24 |
| 3.4 Требования техники безопасности в процессе реализации дополнительной предпрофессиональной программы……………………… | 25 |
| 4 Воспитательная и профориентационная работа………………………… | 28 |
| 5 Система контроля, зачетные требования………………………………….. | 34 |
| 5.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения дополнительной предпрофессиональной программы…………… | 34 |
| 5.2 Перечень тестов, вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части дополнительной предпрофессиональной программы……………………………………………………………………... | 40 |
| 5.3 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся…………………………………………………….. | 42 |
| Перечень информационного обеспечения…………………………………... | 47 |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНА Я ЗАПИСКА**

* 1. **Цели и задачи дополнительной предпрофессиональной программы**

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта волейбол (далее – Программа) разработана в соответствии с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, и срокам обучения по этим программам» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 4 февраля 2019 г., регистрационный № 53679).

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Министерством Юстиции Российской Федерации 5 марта 2014 г., регистрационный № 31522).

**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.

**Задачи программы:**

- укрепить здоровье, сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;

- сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получить начальные знания, умения, навыки в области физической культуры и спорта;

- удовлетворить потребности в двигательной активности;

- подготовить к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отобрать одаренных детей, создать условия для их физического воспитания и физического развития;

- подготовить обучающихся к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной и направлена на:

- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом; укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

- профессиональную ориентацию обучающихся;

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

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей 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;

- на профессиональную ориентацию к поступлению на обучение в профессиональные организации и образовательные организации высшего образования.

**1.2 Характеристика волейбола как вида спорта**

Волейбол в переводе с английского - volleyball, означает - ударять мяч с лёта (volley - «летающий», «парящий») и ball - «мяч»).

Это командный игровой вид спорта, в котором две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился в пределах очерченной площадки другой команды, либо чтобы игрок защищающей команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

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

Отличительные особенности волейбола*,* обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий.

Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника.

В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания - блок действий типа «защита - нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает волейбол средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне.

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

Игра в волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений, и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции, жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности данная игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

* 1. **Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления на обучение, наполняемость групп**

Продолжительность обучения по программе составляет 6 лет для базового уровня обучения.

Программа обеспечивает непрерывность образовательного процесса. Набор (индивидуальный отбор) занимающихся и формирование групп осуществляется ежегодно в установленные Учреждением сроки (с 15 августа по 15 сентября). Спортивный сезон начинается с осени. Программа может быть реализована в сокращенные сроки.

Таблица 1 – Соотношения минимального возраста и количества обучающихся уровню обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни сложности программы** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Минимальное количество обучающихся в группах (человек)** |
| **БУ-1** | 9-10 | 15-25 |
| **БУ-2** | 10-11 | 15-25 |
| **БУ-3** | 11-12 | 15-25 |
| **БУ-4** | 12-13 | 15-20 |
| **БУ-5** | 13-14 | 12-20 |
| **БУ-6** | 14-15 | 12-20 |

* 1. **Планируемые результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы**

Перевод обучающихся по годам обучения (уровням) реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях. По итогам промежуточной аттестации и решению педагогического совета обучающиеся могут быть оставлены на повторный год обучения.

Результатом освоения образовательной программы (дополнительной предпрофессиональной) является:

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 «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 гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта; знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового 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 «спортивное и специальное оборудование» для базового уровня:

- 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. УЧЕБНЫЙ ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Учебный план многолетней подготовки обучающихся - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки обучающихся по возрастным годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики волейбола, возрастных особенностей обучающихся, основополагающих положений теории и методики волейбола.

Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки обучающихся реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым годом обучения задач.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой;

- индивидуальные тренировочные занятия;

- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

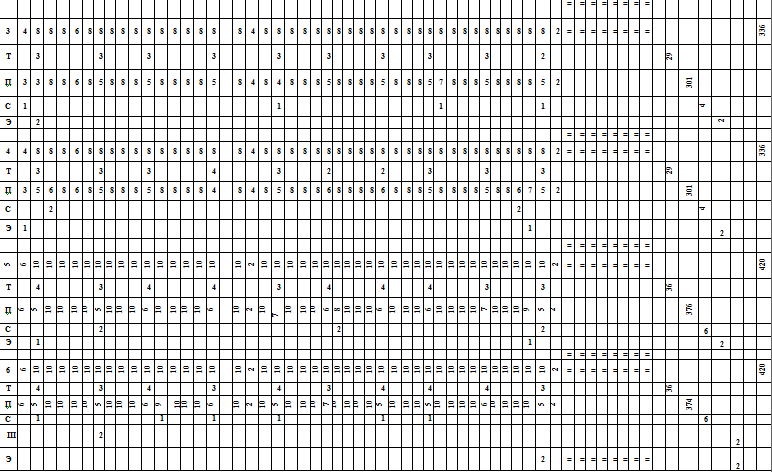
- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- промежуточная и итоговая аттестация.

**2.1 Календарный учебный график освоения дополнительной предпрофессиональной программы**

****



**2.2 План учебного процесса освоения дополнительной предпрофессиональной программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки** | **Общий объем учебной нагрузки (в часах)** | **Самостоятельная работа (в часах)** | **Учебные занятия (в часах)** | | **Аттестация**  **(в часах)** | | **Распределение по годам обучения** | | | | | |
| **Теоретические** | **Практические** | **Промежуточная** | **Итоговая** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** | **6-й год** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|  | **Общий объем часов** | **2016** | **24** | **176** | **1802** | **12** | **2** | **252** | **252** | **336** | **336** | **420** | **420** |
| 1 | Обязательные предметные области | **1412** |  |  |  |  |  | **177** | **177** | **235** | **235** | **294** | **294** |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 200 |  |  |  |  |  | 25 | 25 | 33 | 33 | 42 | 42 |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 606 |  |  |  |  |  | 76 | 76 | 101 | 101 | 126 | 126 |
| 1.3. | Вид спорта | 606 |  |  |  |  |  | 76 | 76 | 101 | 101 | 126 | 126 |
| 2 | Вариативные предметные области | **604** |  |  |  |  |  | **75** | **75** | **101** | **101** | **126** | **126** |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 404 |  |  |  |  |  | 51 | 51 | 67 | 67 | 84 | 84 |
| 2.2. | Специальные навыки | 100 |  |  |  |  |  | 12 | 12 | 17 | 17 | 21 | 21 |
| 2.3. | Спортивное и специальное оборудование | 100 |  |  |  |  |  | 12 | 12 | 17 | 17 | 21 | 21 |
| 3. | Теоретические занятия | **176** |  | 176 |  |  |  | **23** | **23** | **29** | **29** | **36** | **36** |
| 4. | Практические занятия | **1802** |  |  | 1802 |  |  | **225** | **225** | **301** | **301** | **376** | **374** |
| 4.1. | Тренировочные мероприятия | 1601 |  |  |  |  |  | 200 | 200 | 267 | 267 | 334 | 333 |
| 4.2. | Физкультурные и спортивные мероприятия | 108 |  |  |  |  |  | 14 | 14 | 18 | 18 | 22 | 22 |
| 4.3. | Иные виды практических занятий | 93 |  |  |  |  |  | 11 | 11 | 16 | 16 | 20 | 19 |
| 5. | Самостоятельная работа | **24** | 24 |  |  |  |  | **2** | **2** | **4** | **4** | **6** | **6** |
| 6. | Аттестация | **14** |  |  |  |  |  | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **4** |
| 6.1. | Промежуточная аттестация | 12 |  |  |  | 12 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 6.2. | Итоговая аттестация | 2 |  |  |  |  | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |

На основании примерного учебного плана Программы, Учреждение ежегодно разрабатывает годовой учебный план с учетом объема тренировочной нагрузки в неделю, установленного исходя из имеющихся условий реализации Программы применительно к каждому уровню обучения.

Учебный план разработан из учета 43 учебных недель и с учетом максимального объема тренировочной нагрузки в неделю, установленного действующим законодательством об образовании.

Непрерывность освоенияучащимися Программы и их спортивнойподготовки в каникулярный период обеспечивается следующим образом: в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно - образовательных центрах; участием учащихся в тренировочных сборах, проводимых учреждением и иными образовательными и физкультурно-спортивными организациями; самостоятельная работа по индивидуальным планам.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и уровня подготовки обучающихся. График проведения тренировочных занятий по группам подготовки устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

Организация тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приема в группу на протяжении всего учебного года при наличии вакантных мест. Приѐм детей ведется с допуском от врача, разово в течении года проводится диспансеризация для обучающихся не ниже базового уровня 3 года обучения.

Поступающие сдают приѐмные тесты для создания однородных по физическому развитию и уровню подготовки групп. В конце учебного года проводится промежуточная аттестация в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической и технической подготовке для перевода на следующий уровень.

**3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**3.1 Содержание и методика работы по предметным областям**

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

Для получения теоретических знаний очень важно приучить обучающегося к самостоятельному изучению литературы. Необходимо регулярно рекомендовать доступную для их уровня понимания популярную и методическую литературу. Контроль за этим осуществляется в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе. По окончанию обучения обучающиеся проходят тестирование.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке волейболистов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на волейбольной площадке как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих волейболистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями волейболистов, просматривать видеоматериал по волейболу и спортивные репортажи.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретическая подготовка включает себя следующие темы:

1. История развития волейбола: история возникновения волейбола;лучшие российские команды, тренеры, игроки.
2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: понятие«физическая культура»;физическая культура каксоставная часть общей культуры; значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и защите Родины.
3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта: Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские и международные антидопинговые правила; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.
4. Умения и навыки гигиены:общее понятие о гигиене;личная гигиена: уход за телом, полостью рта и зубами; гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; профилактика вредных привычек.
5. Режим дня, основы закаливания организма и здорового образа жизни: Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму. Правильный режим дня, здоровый образ жизни. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
6. Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом: положительное влияние физической культуры и спорта на организм человека. Мотивация, виды мотивации. Мотивы для занятий физической культурой и спортом.

Физическая подготовка - это организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма обучающихся - укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;

- укрепление здоровья и повышение работоспособности;

- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники в волейболе и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Физическая подготовка по предметным областям делится на общую физическую подготовку, вид спорта, различные виды спорта и подвижные игры.

**Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка волейболиста должна быть направлена на высокое развитие всех основных физических качеств. Но не нужно ставить знака равенства между равномерным развитием всех физических качеств спортсмена и его разносторонним физическим развитием.

Перед общей физической подготовкой волейболистов стоят следующие задачи:

- Разностороннее физическое развитие спортсменов.

-Развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости).

- Увеличение функциональных возможностей.

- Укрепления здоровья.

- Увеличение спортивной работоспособности.

- Стимулирование процессов восстановления.

- Расширение объема двигательных навыков.

Разностороннее физическое развитие должно заключаться в пропорциональности развитии всех физических качеств, которые необходимы при игре в волейбол. Большая часть упражнений, используемых с целью повышения общей физической подготовки, оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена, но в тот же момент каждое из них в большей степени направлено на развитие того или иного качества. Так, к примеру, упражнения с большими отягощениями в большей степени направлены на развитие силы волейболиста. Длительный бег по пересеченной местности – на развитие выносливости. Ускорения на коротких отрезках – на развитие скорости, а акробатические упражнения направлены на развитие ловкости волейболиста. Занятия этими упражнениями преимущественно оказывают воздействие на какого-то одного качества, и в меньшей степени способствую развитию других физических качеств. В зависимости от преимущественной направленности физические упражнения для волейболистов предназначаются для развития силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости.

В волейболе все перечисленные физические качества тесно взаимосвязаны. Употребление целенаправленных упражнений даст возможность ликвидировать имеющиеся недостатки, имеющиеся в физическом развитии занимающихся.

В спортивной тренировке для развития физических качеств используются методы: «с ускорением», «до отказа», интервальный, максимальных усилий, равномерный, соревновательный и игровой.

Занимаясь другими видами спорта для повышения общей физической подготовки, необходимо обращать внимание на правильное овладение техникой отдельных движений данных видов спорта, поскольку это будет способствовать более эффективному развитию физических качеств, необходимых волейболисту.

**Гимнастические и акробатические упражнения**: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении строевые упражнения и команды и др.; группировки и перекаты в различных положениях; стойка на лопатках, на руках, на голове; кувырки вперед и назад, через плечо.

**Легкоатлетические упражнения:** ходьба, бег (20, 30, 60 м), прыжковые упражнения; метание, бросание набивного мяча; эстафетный бег; бег из разных положений, с предметами и без предметов, по заданию (с изменением направления).

**Комплексы физических упражнений для развития скоростных, координационных, силовых способностей, гибкости и выносливости:**

Упражнения для развития силы:

1.Упражнения для развития силы волейболистов с внешним отягощением (штанга, экспандер, мешок с песком, набивной мешок, сопротивление внешней среды – песок, вода, снег; сопротивление партнера).

2.Упражнения для развития силы волейболистов с удержанием собственного веса тела (подтягивания на турнике, лазание по канату, гимнастические упражнения, приседания, отжимания и др.).

Упражнения для развития выносливости:

Для развития выносливости в волейболе применяют бег, чередуемый с ходьбой, равномерный бег небольшой интенсивности, езду на велосипеде со средней скоростью, ходьбу на лыжах, плавание. Позднее продолжительность выполнения упражнений на выносливость в равномерном темпе постепенно увеличивается. В дальнейшем употребляются упражнения в переменном темпе. К примеру, бег, в котором отрезки 200-400 метров, пробегаемые со средней скоростью, чередуются с отрезками 100-200 метров, пробегаемыми в медленном темпе. В беге такого типа можно включать и короткие ускорения.

Во время тренировки необходимо сочетать развитие выносливости с повышением уровня скорости движения, поскольку если волейболист способен выполнять интенсивную работу быстро, то он дольше сможет выполнять работу с меньшей интенсивностью.

Упражнения для развития скорости:

Для развития силы волейболистов необходимо подбирать следующие упражнения:

1.Упражнения на скорость, развивающие быстроту ответной реакции.

2.Упражнения на скорость, способствующие овладению наиболее рациональной техникой выполнения движения, при котором в работе участвуют только строго определенные мышечные группы.

3.Упражнения на скорость, способствующие более быстрому совершению движений, максимально приближенных по своей структуре к техническим волейбольным приемам.

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

Упражнения для развития гибкости:

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

Упражнения для развития ловкости:

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

**Подвижные игры:** «Займи место», «Зайцы в лесу», «Упрямые барашки», «Кружева», «Салки с прыжками», «Много троих, хватит двоих», «Мешочек», «Зоркий глаз», «Эстафета пар», «Защита цели», «Вперёд-назад», «Только снизу», «Обстрел» и т.д.

**Вид спорта. Волейбол.**

**Специальная физическая подготовка:**

1. Беговые упражнения*:* бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5,6 и 10 м (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, прыжки, имитация технических элементов на месте или в движении.
2. Прыжковые упражнения*:* прыжки на гимнастическую скамейку (другие возвышенности) двумя ногами; прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками (по 1 мин); прыжки на скамейку (другие возвышенности) со сменой ног; перепрыгивание скамейки (других препятствий) двумя ногами боком и лицом вперёд; прыжки с подтягиванием коленей к груди; упражнение: ноги вместе, круговые движения руками в плечевых суставах, с продвижением лицом вперёд, спиной вперёд (максимальное выпрыгивание на прямых ногах); многоскоки; выпрыгивание вверх из приседа с отягощениями (до 5 кг); прыжки на скакалке с изменением скорости, высоты и способа прыжка.
3. Упражнения с набивным мячом (1-2 кг): броски мяча двумя руками из за головы с максимальным прогибанием при замахе (лицом к партнёру и спиной); броски набивного мяча через сетку, расстояние 4 - 6 м; броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз в прыжке через сетку (с места); броски мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку (разбег с линии нападения); броски мяча над собой в прыжке и ловля после приземления; броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках (различными способами); выполнение верхней передачи двумя руками над собой, мячом массой (высота передачи 10-15 см).
4. Специальные упражнения волейболиста*:* сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями); круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой; приседания, выпады вперёд и в сторону; наклоны туловища.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть); тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча); передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер; то же, но без участия партнера.

Совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места; подачи с максимальной силой в тренировочную в сетку; подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения с теннисными мячами (выполняются многократно подряд). Выполняется отведение руки назад - вверх (как при нападающем ударе), при этом мяч подбрасывается вверх - вперёд. Далее завершающее движение рукой - кистью, как при нападающем ударе, оставляя руку вверху (обратить внимание на другую руку).

Упражнение с планкой (высота 10 - 15 см), для закрепления наскока и стопорящего шага при нападающем ударе (разбег в два, три шага)

1. Нападающий удар*:* выполнение прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком; метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку; соревнование на точность метания набивных мячей (различными способами); совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах (удары выполняют правой и левой рукой); многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания, с передачи партнёра у сетки; выполнение нападающего удара с разных зон (2, 3, 4 и со второй линии).
2. Блокирование: передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: занимающиеся двигаются приставными шагами вдоль сетки и стараются над сеткой коснуться ладоней партнера.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, третий игрок набрасывает мяч над сеткой с разных положений. Двое у сетки должны передавить мяч на сторону соперника (переходящий мяч). То же, но мяч уже набрасывается на расстоянии метр от сетки, один выполняет нападающий удар, а второй должен поставить блок.

Двойной блок у стены (на точность движений); у сетки на месте в тройках: один игрок выполняет наброс мяча с линии нападения, двое других должны поставить двойной блок.

**Техническая подготовка:**

Техника игры — это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. На каждом этапе своего развития она является средством ведения спортивной борьбы, дающим возможность игроку в рамках, правил решать конкретные тактические задачи в различных игровых ситуациях. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых условиях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре — это определяется понятием «техническое мастерство спортсмена».

Приоритетным в технической подготовке является: совершенствование вариантов технических приемов, которые выполняются наиболее эффективно; совершенствование специфических приемов для выполнения определенных функций в команде. Совершенствование техники должно проходить в условиях, приближенных к игре, — при сопротивлении условного соперника, в состоянии утомления и значительного эмоционального напряжения. Для совершенствования техники применяются упражнения, позволяющие совершенствовать отдельные технические приемы и комбинированные упражнения, в которых выполняются одновременно два или несколько приемов (например: нападающий удар — блок, подача — прием, передача — нападающий удар и т.д.).

**Техника нападения:**

1. Перемещения: стойки основная, низкая; ходьба; бег; перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; скрестный шаг; двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи мяча: передача мяча сверху: в стену, над собой, сидя, лежа (с изменением высоты и расстояния); в сочетании с перемещениями; на точность партнёру из различных положений; передачи с чередованием по высоте и расстоянию; передача на точность из зоны 2 в зону 3-4; в парах направляя мяч вверх, над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз – партнёру); передачи мяча в тройках с перемещением; чередование способов передач: сверху – снизу.
3. Подачи*:* верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии на точность по зонам; выполнение подачи в прыжке через сетку (расстояние 6 м).
4. Нападающие удары*:* нападающий удар через сетку с собственного подбрасывания (с разных зон); нападающий удар в пол - стену (чередуя бьющую руку); удар с передачи из различных зон; прямой нападающий удар с передачи из зоны 4 по диагонали; нападающий удар по линии с переводом из зоны 4 в зону 1 или из зоны 2 в зону 5.

**Техника защиты:**

1. Перемещения и стойки*:* стойки основная, низкая; ходьба; бег; перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; скрестный шаг; двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений; перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
2. Приём мяча: снизу двумя руками: с подачи в сочетании с перемещениями; приём мяча с подачи на точность из зон 1, 6 и 5 в зону 2-3; приём подачи с последующим падением.

**Тактическая подготовка:**

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

Важное место в тактике занимают индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Первые связаны с предугадыванием игровых ситуаций, выбором места, игровой активностью и выполнением технико-тактических действий, а вторые с применением общекомандных систем игры и комбинаций.

Средства тактики объединяют все действия игрока без мяча и с мячом, то есть все технические приемы и их разновидности. Тактическими способами ведения игры называются согласованные действия нескольких игроков (тактические комбинации) или всей команды (системы игры).

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

Тактическое действие должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, уровнем технического мастерства, физических способностей и волевых проявлений. Волейболист всегда должен стремиться к выбору наиболее адекватного решения соревновательной ситуации, которое может быть осуществлено с помощью имеющегося арсенала тактических средств. Самое сложное – принятие правильного решения в минимальные отрезки времени. Главным средством нанесения неожиданного нападающего удара служат различные тактические комбинации, однако, когда игроки лишены возможности проводить их, используются различные тактические приемы для затруднения действий блокирующих.

Основные способы таких действий — удары с краев сетки и удары с низких передач (они широко применяются и при тактических комбинациях).

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

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

**Тактика нападения:**

1. Индивидуальные действия:выбор места для выполнения подачи; выбор способа и направления перевода мяча через сетку; выполнение подачи и нападающего удара на точность - по заданию.
2. Групповые действия:взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); взаимодействие игроков задней линии и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 2 при второй передаче).
3. Командные действия:расположение и действия игроков при переводе мяча, при системе игры 5-1 (связующий игрок находится на второй линии).

**Тактика защиты:**

1. Индивидуальные действия*:* выбор места и способа приёма мяча при подаче или защите после нападающего удара; выбор места при блокировании (выход в зону удара).
2. Групповые действия:взаимодействие игроков задней линии между собой при приёме подачи, нападающих ударов, обманных приёмов; игроков зон 4 и 2 при приёме нападающих ударов и обманов.
3. Командные действия:расположение игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе, при системе игры «углом вперёд».

**Различные виды спорта и подвижные игры.**

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

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости.

Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

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

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

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

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

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

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

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

**3.2 Объемы максимальных учебных нагрузок**

Таблица 2 – Объемы максимальных учебных нагрузок

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель учебной нагрузки** | **Уровни сложности программы** | | | | | |
| **Базовый уровень сложности** | | | | | |
| **1 год обучения** | **2 год обучения** | **3 год обучения** | **4 год обучения** | **5 год обучения** | **6 год обучения** |
| **Количество часов в неделю** | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| **Количество занятий в неделю** | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| **Общее количество часов в год** | 252 | 252 | 336 | 336 | 420 | 420 |
| **Общее количество занятий в год** | 126 | 126 | 168 | 168 | 210 | 210 |

**3.3 Методические материалы**

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, в основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов преемственность и перспективность.

План должен быть обоснованным и реальным. Объёмы нагрузок должны быть реальными для каждого возраста.

В спортивных школах разрабатываются перспективные (длительное время), текущие (на учебный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельное занятие) планы.

Перспективное планирование тренировки – это составление плана на ряд лет на основе анализа многолетней тренировки волейболистов, передового опыта, результатов научных исследований, это программа повышения юных волейболистов.

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в том или ином виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет занятий, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

Ежегодное планированиепозволяет составить план проведениягрупповых и индивидуальных тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;

Ежеквартальное планированиепозволяет спланировать работу попроведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу учащихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

Ежемесячное планирование(не позднее,чем за месяц до планируемогосрока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные мероприятия.

Процесс многолетней тренировки спортсменов должен осуществляться на базе следующих основных методических положений.

1. Преемственность задач, средств и методов тренировки подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов.

2. Постепенный рост объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счёт сокращения ОФП.

3. Непрерывное совершенствование в спортивной технике.

4. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла.

5. Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных спортсменов.

6. Одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

Переводучащихсяна этап(период)реализации Программыосуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учётом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения. Отчисление учащихсяосуществляется в порядке и случаях,установленных законодательством об образовании в соответствии с локальным нормативным актом Учреждения.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год. Программа может реализовываться в сокращённые сроки в соответствии с локальным нормативным актом Учреждения.

**3.4 Требования техники безопасности в процессе реализации дополнительной предпрофессиональной программы**

1. **Общие требования безопасности**
   1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
   2. Опасными факторами при занятиях волейболом являются:

* Физические (неисправные или не соответствующие нормам безопасности инвентарь, оборудование и место занятий; посторонние предметы на площадке);
* Химические (пыль);
* Опасное напряжение в электрической сети;
* Психофизические (напряжение зрения, концентрация внимания, эмоциональные нагрузки);
* Не соблюдение норм по форме одежды при занятиях спортом;
* Не соблюдение правил техники безопасности.
  1. Нахождение учащихся в спортивном зале и выполнение физических упражнений, разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
  2. Во время занятий посторонние лица могут находиться в спортивном зале только с разрешения тренера-преподавателя.
  3. Каждый учащийся несёт ответственность за сохранность инвентаря при его использовании.
  4. Учащимся запрещается приносить посторонние, ненужные предметы, еду, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.
  5. Учащимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя заходить в тренерскую или инвентарную.
  6. Учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
  7. Учащиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказать первую доврачебную помощь.
  8. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю.
  9. Учащиеся, заметившие неисправность или поломку инвентаря, обязаны немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.
  10. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности.

1. **Требования безопасности перед началом занятий**
   1. Учащиеся обязаны снять верхнюю одежду в гардеробе и переодеться в спортивную форму.
   2. Необходимо снять все украшения. Ногти на руках должны быть коротко острижены, волосы собраны.
   3. Учащимся запрещается входить в спортивный зал без разрешения тренера-преподавателя.
   4. Учащимся запрещается включать самостоятельно электроосвещение.
   5. Учащимся запрещается открывать двери и окна для проветривания без указания тренера-преподавателя.
   6. Учащимся запрещается передвигать спортивное оборудование и инвентарь без указания тренера-преподавателя.
   7. Учащиеся должны внимательно прослушать инструктаж по техники безопасности.
2. **Требования безопасности во время занятий**
   1. Входить в спортивный зал по указанию тренера-преподавателя, соблюдая порядок и дисциплину.
   2. Выполнять указания тренера-преподавателя.
   3. Начинать и заканчивать выполнение учебного задания по команде тренера-преподавателя.
   4. При выполнении учебного задания, соблюдать дистанцию.
   5. Запрещается покидать место занятия без разрешения тренера-преподавателя.
   6. Использовать спортивное оборудование и инвентарь по назначению и только с разрешения тренера-преподавателя.
3. **Требования безопасности в аварийных ситуациях**
   1. При возникновении повреждений спортивной площадке или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности.
   2. При плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
   3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
   4. При возникновении пожара следовать инструкции по пожарной безопасности.
4. **Требования безопасности по окончании занятий**
   1. Выходить из спортивного зала только с разрешения тренера-преподавателя, соблюдая дисциплину.
   2. Учащийся должен вымыть лицо и руки с мылом, принять душ, переодеться в чистую и сухую одежду.
   3. Сдать полученный инвентарь тренеру-преподавателю
   4. При обнаружении неисправности спортивного оборудования или наличия на площадке посторонних предметов, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

**4 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы в спортивной школе состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Главной целью воспитательной работы является воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Воспитание для спорта – формирование личностных свойств, качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата. Через спорт подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач воспитательной работы следует выделить:

1. формирование основы мировоззрения социальной активности;
2. воспитание сознательного отношение к учению, культуре умственному труду;
3. организация нравственного воспитания и воспитания в духе спортивной этики;
4. организация физического воспитания, формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом;
5. организация работы с родителями и связь с общественностью.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

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

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа спортивной школы должна быть направлена на:

1.гармоничное развитие личности ребенка;

2. формирование и укрепление спортивных традиций, подготовку и проведение - коллективных творческих дел;

3. сохранение и укрепление здоровья; формирование культуры здорового образа жизни;

4. создание учащимся условий для полной самореализации и достижения спортивных успехов сообразно способностям.

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

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

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);

- формирование общественного поведения;

- использование положительного примера;

- стимулирование положительных действий (поощрение);

- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе.

Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на «нет». Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного спортсмена от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

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

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

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

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом.

Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями. Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий спортом. Строгое соблюдение организации тренировочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог.

В целях повышения эффективности воспитания тренер-преподаватель организовывает тренировочный процесс, чтобы перед обучающимися постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и году обучения. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание обучающихся должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

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

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

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

Для оценки состояния воспитательной работы используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их педагогов, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

**5 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ, ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

* 1. **Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения дополнительной предпрофессиональной программы**

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для учащихся завершающих первый год обучения на этапе базового уровня обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение (тест) | Девочки | | | | |
| Оценка (балл) | **3** | | **4** | | **5** |
|  |  | |  | |  |
| Раздел *«Теоретическая подготовка»:* устный экзамен | | | | | |
|  |  | |  | |  |
| Раздел *«Общая и специальная физическая подготовка»* | | | | | |
|  |  |  | |  | |
| Бег 30 метров с ходу (сек) | 6,1 | 5,8 | | 5,6 | |
|  |  |  | |  | |
| Бег 60 м с высокого старта (сек) | 12,4 | 12,0 | | 10,8 | |
|  |  |  | |  | |
| Челночный бег 3х10 метров (сек) | 9,9 | 9,5 | | 8,7 | |
|  |  |  | |  | |
| Прыжок в длину с места (см) | 120 | 130 | | 150 | |
|  |  |  | |  | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре  лёжа (кол- во раз) | 5 | 7 | | 15 | |
|  |  |  | |  | |
| Поднимание туловища из положения  лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 24 | 27 | | 36 | |
|  |  |  | |  | |
| Бег 1000 метров (мин., сек) | 6,40 | 6,10 | | 5,40 | |
|  |  |  | |  | |
| Нападающий удар через сетку с  наброса (кол-во попаданий) | 1 | 2 | | 3 | |

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для учащихся завершающих второй год обучения на этапе базового уровня обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение (тест) | Девочки | | | | |
| Оценка (балл) | **3** | | **4** | | **5** |
|  |  | |  | |  |
| Раздел *«Теоретическая подготовка»:* устный экзамен | | | | | |
|  |  | |  | |  |
| Раздел *«Общая и специальная физическая подготовка»* | | | | | |
|  |  |  | |  | |
| Бег 30 метров с ходу (сек) | 5,9 | 5,6 | | 5,4 | |
|  |  |  | |  | |
| Бег 60 м с высокого старта (сек) | 12,4 | 12,0 | | 10,8 | |
|  |  |  | |  | |
| Челночный бег 3х10 метров (сек) | 9,9 | 9,5 | | 8,7 | |
|  |  |  | |  | |
| Прыжок в длину с места (см) | 120 | 130 | | 150 | |
|  |  |  | |  | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре  лёжа (кол- во раз) | 5 | 7 | | 15 | |
|  |  |  | |  | |
| Поднимание туловища из положения  лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 24 | 27 | | 36 | |
|  |  |  | |  | |
| Бег 1000 метров (мин., сек) | 6,30 | 6,00 | | 5,30 | |
|  |  |  | |  | |
| Нападающий удар через сетку с  наброса (кол-во попаданий) | 1 | 2 | | 3 | |

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для учащихся завершающих третий год обучения на этапе базового уровня обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение (тест) | Девочки | | | |
| Оценка (балл) | **3** | | **4** | **5** |
|  |  | |  |  |
| Раздел *«Теоретическая подготовка»:* устный экзамен | | | | |
|  |  | |  |  |
| Раздел *«Общая и специальная физическая подготовка»* | | | | |
|  |  |  | |  |
| Бег 30 метров с ходу (сек) | 5,7 | 5,4 | | 5,2 |
|  |  |  | |  |
| Бег 60 м с высокого старта (сек) | 11,3 | 10,9 | | 10,1 |
|  |  |  | |  |
| Челночный бег 3х10 метров (сек) | 9,4 | 9,1 | | 8,2 |
|  |  |  | |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 135 | 145 | | 165 |
|  |  |  | |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре  лёжа (кол- во раз) | 7 | 9 | | 14 |
|  |  |  | |  |
| Поднимание туловища из положения  лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 28 | 30 | | 40 |
|  |  |  | |  |
| Бег 1000 метров (мин., сек) | 6,20 | 5,50 | | 5,20 |
|  |  |  | |  |
| Нападающий удар через сетку с  наброса (кол-во попаданий) | 2 | 3 | | 4 |

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для учащихся завершающих четвертый год обучения на этапе базового уровня обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение (тест) | Девочки | | | |
| Оценка (балл) | **3** | | **4** | **5** |
|  |  | |  |  |
| Раздел *«Теоретическая подготовка»:* устный экзамен | | | | |
|  |  | |  |  |
| Раздел *«Общая и специальная физическая подготовка»* | | | | |
|  |  |  | |  |
| Бег 30 метров с ходу (сек) | 5,6 | 5,4 | | 5,2 |
|  |  |  | |  |
| Бег 60 м с высокого старта (сек) | 11,3 | 10,9 | | 10,1 |
|  |  |  | |  |
| Челночный бег 3х10 метров (сек) | 9,4 | 9,1 | | 8,2 |
|  |  |  | |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 135 | 145 | | 165 |
|  |  |  | |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре  лёжа (кол- во раз) | 7 | 9 | | 14 |
|  |  |  | |  |
| Поднимание туловища из положения  лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 28 | 30 | | 40 |
|  |  |  | |  |
| Бег 1000 метров (мин., сек) | 5,20 | 5,05 | | 4,50 |
|  |  |  | |  |
| Нападающий удар через сетку с  наброса (кол-во попаданий) | 2 | 3 | | 4 |

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для учащихся завершающих пятый год обучения на этапе базового уровня обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение (тест) | Девочки | | | |
| Оценка (балл) | **3** | | **4** | **5** |
|  |  | |  |  |
| Раздел *«Теоретическая подготовка»:* устный экзамен | | | | |
|  |  | |  |  |
| Раздел *«Общая и специальная физическая подготовка»* | | | | |
|  |  |  | |  |
| Бег 30 метров с ходу (сек) | 5,4 | 5,2 | | 5,0 |
|  |  |  | |  |
| Бег 60 м с высокого старта (сек) | 10,6 | 10,4 | | 9,6 |
|  |  |  | |  |
| Челночный бег 3х10 метров (сек) | 9,0 | 8,8 | | 8,0 |
|  |  |  | |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 150 | 160 | | 180 |
|  |  |  | |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре  лёжа (кол- во раз) | 8 | 10 | | 15 |
|  |  |  | |  |
| Поднимание туловища из положения  лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 31 | 35 | | 43 |
|  |  |  | |  |
| Бег 1000 метров (мин., сек) | 5,00 | 4,45 | | 4,30 |
|  |  |  | |  |
| Нападающий удар через сетку с  наброса (кол-во попаданий) | 3 | 4 | | 5 |

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для учащихся завершающих шестой год обучения на этапе базового уровня обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение (тест) | Девочки | | | |
| Оценка (балл) | **3** | | **4** | **5** |
|  |  | |  |  |
| Раздел *«Теоретическая подготовка»:* устный экзамен | | | | |
|  |  | |  |  |
| Раздел *«Общая и специальная физическая подготовка»* | | | | |
|  |  |  | |  |
| Бег 30 метров с ходу (сек) | 5,3 | 5,1 | | 4,9 |
|  |  |  | |  |
| Бег 60 м с высокого старта (сек) | 10,6 | 10,4 | | 9,6 |
|  |  |  | |  |
| Челночный бег 3х10 метров (сек) | 9,0 | 8,8 | | 8,0 |
|  |  |  | |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 150 | 160 | | 180 |
|  |  |  | |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре  лёжа (кол- во раз) | 8 | 10 | | 15 |
|  |  |  | |  |
| Поднимание туловища из положения  лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 31 | 35 | | 43 |
|  |  |  | |  |
| Бег 1000 метров (мин., сек) | 4,40 | 4,30 | | 4,10 |
|  |  |  | |  |
| Нападающий удар через сетку с  наброса (кол-во попаданий) | 3 | 4 | | 5 |

**5.2 Перечень тестов, вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части дополнительной предпрофессиональной программы**

**Тема №1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Понятие о физической культуре.

Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

**Тема №2. История развития избранного вида спорта.**

Развитие волейбола в России и за рубежом. Значение и место волейбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по волейболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских волейболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, чемпионаты Европы и мира). Современный волейбол и пути его дальнейшего развития. Лучшие российские команды, тренера, игроки.

**Тема №3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

Правила соревнований по виду спорта. Организация и проведение соревнований. Основные факторы повышения соревновательного результата: мотивация, цели и задачи, трудность упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство. Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации. Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по волейболу. Антидопинговые правила. Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

**Тема №4. Сведения о строении и функциях организма человека.**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения - мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Основные сведения о строении внутренних органов. Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом.

**Тема №5. Гигиенические знания, умения и навыки.**

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена учащихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

**Тема №6. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.**

Режим дня учащихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях избранным видом спорта. Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности учащихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий избранным видом спорта. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

**Тема №7. Основы спортивного питания.**

Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановление энергетических затрат учащихся. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объёма и интенсивности тренировок и соревнований.

**Тема №8. Требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.**

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Дисциплина занимающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении прыжковых упражнений. Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях. Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение. Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

**Тема №9. Требования к оборудованию и инвентарю и спортивной форме.**

Гимнастические залы: комплексные и специализированные. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарѐм. Перечень необходимого инвентаря и оборудования для занятий избранным видом спорта. Расположение спортивных снарядов в зале. Проверка надёжности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования. Технические средства для обучения и совершенствования упражнений. Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий. Спортивная форма.

**Тема №10. Психологическая подготовка.**

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировочных занятий и соревнований. Воспитание морально-волевых качеств. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте

**Тема №12. Правила судейства и проведение соревнований.**

Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Классификация сбавок. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.

**5.3 Методические указания по организации промежуточной итоговой аттестации обучающихся**

Промежуточная аттестацияпроводится для всех учащихся поокончании каждого учебного года (спортивного сезона). Итоговая аттестацияпроводится после освоения Программы. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методистов и тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Целями и задачами проведения промежуточной аттестации обучающихся является:

- Возможность выбора обучающимися спортивной направленности.

- Привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

- Перевод обучающихся на следующий период реализации Программы при выполнении требований промежуточной аттестации обучающихся.

- Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся.

- Определение уровня подготовленности обучающегося.

Промежуточная и итоговая аттестация включает в себя следующие разделы:

- теоретическая подготовка;

- общая физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка;

- техническая подготовка.

Теоретическая подготовкапроводится в аудитории, в форме устногоэкзамена, по билетам.

Общая и специальная физическая подготовкапроводится в форме тестирования.

Организация и проведение промежуточной и итоговой аттестации учащихся осуществляются в соответствии с локальными нормативными актами Учреждения, регламентирующими порядок организации и проведения промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения.

Промежуточная аттестация обучающихся является обязательной для обучающихся на всех этапах обучения.

К сдаче комплекса контрольных упражнений допускаются все обучающиеся.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся необходимо создавать единые условия выполнения упражнений для всех обучающихся.

Обучающиеся, отсутствующие в период сдачи комплекса контрольных упражнений по каким-либо причинам, могут пройти промежуточную и итоговую аттестацию в другие отведенные сроки, согласно приказу директора Учреждения.

Сдачу комплекса контрольных упражнений принимает комиссия, которая утверждается директором. Приемная комиссия принимает решение о положительной или отрицательной сдаче комплекса контрольных упражнений.

Оценка, выставленная приемной комиссией, является незыблемой для всех педагогических работников.

Итоги проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся оформляются протоколами и хранятся в учебной части.

**Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке**

Бег 30 метров с хода

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на беговой дорожке легкоатлетического стадиона.

На расстоянии 15-ти метров от финишной линии (на контрольной отметке) располагается (тренер) помощник тренера.

По сигналу (команде) испытуемый начинает бег, постепенно набирая скорость. Достигнув контрольной отметки, испытуемый начинает бег с максимальной скоростью стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию до финишной линии. В момент пересечения испытуемым контрольной отметки помощник тренера даёт сигнал (свисток). С этого момента начинается отсчёт времени прохождения дистанции.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером от контрольной отметки до финишной линии. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: расстояние для разбега (до контрольной линии) не более 15 метров.

Бег 60 метров с высокого старта

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на беговой дорожке легкоатлетического стадиона (в спортивном зале). По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

в забеге могут участвовать до 6 человек; старт и финиш строго по своей дорожке.

Челночный бег 3х10 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале (на беговой дорожке легкоатлетического стадиона). На расстоянии 10 метров чертится стартовая и финишная линии.

По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» начинает бег по направлению к финишной линии трёхкратно преодолевая 10-ти метровую дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

линий коснуться рукой обязательно; в упражнении участвуют одновременно два испытуемых.

Прыжок в длину с места

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале (на беговой дорожке легкоатлетического стадиона).

По команде испытуемый подходит к контрольной линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

Система оценок: фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

Методические указания:

- при выполнении прыжка наступать на контрольную линию запрещается;

- в случае заступа попытка не засчитывается;

- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. Исходное положение: упор лёжа: голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова - туловище - ноги».

Система оценок: фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. В случае если испытуемый не коснулся грудью предмета, попытка не засчитывается. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд; вспомогательные движения ног и туловища запрещаются.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество поднятий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных поднятий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

 Методические указания:

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;

- размыкание пальцев рук «из замка»;

- смещение таза (поднимание таза)

- изменение прямого угла согнутых ног.

Бег 1000 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на беговой дорожке стадиона.

По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и принимают высокий старт, по команде «Марш!» участники бегут, преодолевая заданное расстояние.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

группы для забега формируются с учётом уровня функциональной подготовленности учащихся; переход на дорожку осуществляется согласно правилам по лёгкой атлетике.

Нападающий удар через сетку с наброса

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. Тренер (помощник тренера) располагается в зоне 3. По сигналу выполняет высокий подброс мяча, на удобном для каждого испытуемого расстоянии от сетки в зону 4 для выполнения нападающего удара. Испытуемый из зоны 4 выполняет нападающий удар через сетку, без прыжка (для групп НП первого и второго года обучения).

Система оценок: засчитывают удачные попытки (попадание мячом в площадку), из 5 попыток.

Методические указания: нападающий удар разрешается выполнять после перемещения.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Нормативные документы:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013г. № 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации 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 Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

**Методическая литература:**

1. Ю.Д. Железняк, Юный волейболист. М. ФиС. 1988г.
2. А.С. Эдельман, Волейбол. М.ФиС. 1984г.
3. Ю.Д.Железняк, Поурочная программа для ДЮСШ, Волейбол. (Учебно- тренировочные группы).  М. 1983г.
4. Ю.Д.Железняк,   К мастерству в волейболе. М. ФиС. 1978г.
5. Е.В.Фомин, «Физическая подготовка юных волейболистов». М.1994г.
6. А.В.Беляев, «Развитие физических качеств волейболистов». М. 1996г.
7. В.И.Тюрин, «Методика обучения и совершенствования в волейболе». М. 1994г.
8. Волейбол. – М: Федерация волейбола России. – 2001. - №4.
9. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.
10. Железняк Ю.Д., Волейбол. – В кн.: Спортивные игры. – М.: Академия, 2004. – С.3-95.
11. Матвеев Л. П., Общая теория спорта: Учебник - М., 1997.
12. Матвеев Л. П., Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М., 1991.
13. Матвеев Л.П., Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев,1999.
14. Никитушкин В. Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М., 2005.
15. Подготовка олимпийского резерва– М.: Советский спорт, 2005. –112 с.
16. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебник / Под редакцией Ю. Д. Железняка. - М., 2002.
17. Рубин В. С. Олимпийский и годичный цикл тренировки, Теория и практика - М., 2004.
18. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.
19. Спортивная медицина: справочная издание. – М.,1999.
20. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения/ Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М., 2000.
21. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва/ Под общей редакцией Ф. П. Суслова, Ж. К. Холодова. - М., 1997
22. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры/ Под общей ред. Проф.С.Н.Попова. \_ Ростов на дону: Изд-во «Феникс», 1999. – 608 с.
23. Частные методики физической культуры: Учебное пособие/ под ред. Л.В.Шапковой. – М: Советский спорт, 2003. – 463 с.: ил.

**Интернет ресурсы:**

18. Министерство спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>

19. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

20. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>

21. Всероссийская федерация волейбола <http://www.volley.ru/>