

Государственное автономное учреждение дополнительного образования  
Новосибирской области «Спортивная школа по волейболу»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «03» сентября 2024 г.  
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ ДО НСО  
«СШ по волейболу»  
Е. Гаврилов  
(подпись) (инициалы, фамилия)  
«03» сентября 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая  
программа в области физической культуры и спорта  
по виду спорта «волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: от 7 лет до 17 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик: заместитель директора по СМР – И.Б. Чумак  
начальник отдела СМР – Д.А. Антоненко  
старший инструктор-методист – Е.В. Ивченко  
тренер-преподаватель - А.О. Морозова

г. Новосибирск  
2024 г.

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Цель программы.....	5
1.2. Задачи программы.....	5
1.3. Адресат программы.....	6
1.4. Формы и режим реализации программы.....	6
1.5. Срок реализации программы.....	7
1.6. Ожидаемые (планируемые) результаты.....	7
2. Формы контроля и подведения итогов реализации программы.....	8
2.1. Шкала оценки показателей уровня подготовки обучающихся.....	9
3. Учебно-тренировочный план и содержание программы.....	10
3.1. Учебно-тренировочный план.....	10
3.2. Содержание программного материала на год обучения.....	11
3.3. Содержание программы.....	19
4. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	22
4.1. Организационно-методическое обеспечение программы.....	22
4.2. Материально-техническое обеспечение условий реализации Программы..	25
4.3. Кадровое обеспечение Программы.....	26
4.4. Учебно-информационное обеспечение.....	26
Приложение № 1.....	28
Приложение № 2.....	45
Приложение № 3.....	49
Приложение № 4.....	50

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «волейбол» (далее - Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года, утверждённой Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36.48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- приказом министерства физической культуры и спорта Новосибирской области от 22.07.2024 № 485 «О внесении изменений в приказ министерства физической культуры и спорта Новосибирской области от 31.01.2024 № 49»;
- методическими рекомендациями по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные), утвержденными ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ» и РМЦ ДОД НСО в 2023 году;
- Уставом государственного автономного учреждения дополнительного образования Новосибирской области «Спортивная школа по волейболу» (далее – Учреждение);
- иными документами, регулирующими образовательную деятельность.

### **Краткая характеристика вида спорта**

Волейбол – это вид спорта, в котором соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой.

Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Команда имеет право на три касания мяча для возвращения его на противоположную сторону. Касание мяча при блокировании – не учитывается.

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за» или ошибки команды при возвращении мяча.

В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «розыгрыш – очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать.

Спортивная дисциплина волейбол (ее еще называют «классический волейбол») характеризуется тем, что в игре, на площадке размером 18x9 м, участвуют по 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с

преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25...). Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При счете 2:2, решающая, 5-я партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

Волейбол - олимпийский вид спорта с 1964 года.

Волейбол - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет свою специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейболе является прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективных ударов. Для любителей волейбол - распространенное развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря.

### **Актуальность программы**

Программа является эффективным средством физического воспитания и содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению к систематическим занятиям физической культурой и спортом, личностному и профессиональному самоопределению.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания условий для формирования у обучающихся морально-нравственных, патриотических качеств, навыков социализации, физического совершенствования, активной гражданской и социально значимой деятельности.

### **Новизна и отличительные особенности программы**

Сочетание современных спортивных технологий и классической общефизической подготовки, приобретенные двигательные навыки и физические качества служат укреплению здоровья и являются отличной базой для избранного вида спорта. Освоение элементов вида спорта «волейбол», знание роли отдельных движений позволяют достичь успеха в обучении виду спорта «волейбол».

Программа направлена на вовлечение несовершеннолетних лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание детей, формирование культуры здорового образа жизни, создание условий для развития личности обучающегося, мотивации к познанию, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, формирование психического и физического здоровья, выявление спортивно-одаренных детей.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Содержание Программы позволяет воспитывать и выявлять талантливых обучающихся, способствует их личностному развитию, самоопределению и ранней профессиональной ориентации.

В соответствии с требованиями современной действительности и естественных возрастных потребностей детей целесообразно планомерно приучать к навыкам с младшего возраста. Юный возраст является весьма благоприятным периодом для овладения элементами техники выполнения физических упражнений, приобретения разносторонней физической подготовленности. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы, прививаться

осмысленные, грамотные представления о важнейших правилах и посильных способах ведения двигательной активности. Простейшие формы общефизической подготовки по виду спорта «волейбол» прекрасно развивают на фоне положительных эмоций силу и ловкость, быстроту и гибкость, внимание и память, волю и сообразительность, целый комплекс необходимых физических и психических качеств.

### **1.1. Цель программы**

Формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия видом спорта «волейбол».

### **1.2. Задачи программы**

#### Обучающие (предметные):

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование общего представления о виде спорта «волейбол», о строении и функциях организма;
- формирование системы разнообразных двигательных умений и навыков, средствами общей физической и специальной физической подготовки;
- формирование и овладение техникой вида спорта «волейбол»;
- формирование знаний о причинах травматизма на занятиях по волейболу и правилах его предупреждения;
- освоение и изучение правил соревнований по волейболу, навыки судейства.

#### Воспитательные (личностные):

- воспитание патриотизма, чувства гордости за спортивные достижения отечественных спортсменов на спортивной арене;
- воспитание понимания необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыков культуры здорового образа жизни;
- воспитание положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к занятиям волейболом в частности;
- воспитание дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, терпения, силы воли в достижении поставленных задач.

#### Развивающие (метапредметные):

- развитие основных физических и специальных физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности);
- умение оценивать влияние занятий по волейболу на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);
- развитие умения работать с партнером, в команде во время соревновательной деятельности и показательных выступлений: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.

### 1.3. Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 17 лет (включительно). Для обучения принимаются все желающие, имеющие медицинское заключение с допуском врача для учебно-тренировочных занятий по волейболу, прошедшие отбор на основании тестирования. **Без конкурсной основы производится приём на реализацию Программы лиц, отчисленных с этапа спортивной подготовки.**

Образовательный процесс организуется в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы). Допускается сочетание различных форм получения образования и форм образования.

Учебные группы формируются с учетом возрастной категории обучающихся и примерно одного уровня физической подготовленности. Группа может комплектоваться из девочек и мальчиков. Минимальная наполняемость учебной группы – 1 человек, максимальная – 20 человек.

Порядок приема обучающихся на обучение по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «волейбол» и порядок отчисления обучающихся из Учреждения регламентируется локальным актом Учреждения.

Программа реализуется на русском языке.

### 1.4. Формы и режим реализации программы

Форма организации занятий: групповая.

По типу занятия могут быть: комбинированными, практическими, контрольными, учебно-тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Форма проведения занятий: основной формой является учебно-тренировочное занятие, возможны - открытые занятия, показательные выступления, контрольные, итоговые занятия. Посещения спортивных мероприятий (соревнований), встречи с ведущими спортсменами и ветеранами спорта осуществляются по плану воспитательной работы Учреждения.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию Учреждения на начало учебного года. Одно занятие не может быть менее одного и более двух академических часов.

Периодичность и продолжительность занятий (расписание) устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся.

#### Режим занятий и объемы учебных часов по годам обучения

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Возраст обучающихся, лет	Количество обучающихся, чел.	Кол-во учебных недель	Итого часов в год, час.
----------------------------	--------------	--------------------------	------------------------------	-----------------------	-------------------------

Спортивно-оздоровительный этап	1 год	от 7 до 17	1-20	46	276
--------------------------------	-------	------------	------	----	-----

### 1.5. Срок реализации программы

Продолжительность обучения 1 год. Программа рассчитана на 46 учебных недель и реализуется в объеме 276 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия: 2 академических часа, где 1 академический час составляет 45 минут).

Учреждение вправе:

- объединять (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя (инструктора по физической культуре) на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

- проводить (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения, обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса определяются Учреждением самостоятельно с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

### 1.6. Ожидаемые (планируемые) результаты

По окончании годового обучения обучающиеся будут знать:

- историю возникновения вида спорта «волейбол» в мире, в Российской Федерации, Новосибирской области;
- достижения отечественных спортсменов на мировых первенствах и Олимпийских играх;
- значение занятий видом спорта «волейбол» как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях по волейболу;
- причины травматизма на занятиях и правила его предупреждения;
- правила личной гигиены, требования к экипировке, одежде и инвентарю для занятий волейболом;
- правила соревнований по волейболу, правила проведения подвижных игр, используемых в программе;
- технику волейбола в учебной, игровой и досуговой деятельности;
- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности нагрузок;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий.

### Будут уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений;
- владеть навыками вида спорта «волейбол»;
- демонстрировать основы техники вида спорта «волейбол»;
- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- развивать физические качества по избранному виду спорта «волейбол» средствами других видов спорта и подвижных игр;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- владеть техникой вида спорта «волейбола»;
- подбирать, составлять и осваивать комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий волейболом;
- оценивать технику осваиваемых упражнений и движений; выявлять и исправлять ошибки в двигательных действиях с помощью взрослых и сверстников.

Личностными показателями освоения обучающимися содержания Программы являются умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- проявлять чувство гордости за свою страну, достижения российских спортсменов;
- демонстрировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества.

Учреждение обеспечивает участие обучающихся в официальных спортивных соревнованиях в рамках государственной услуги «Реализация дополнительных общеразвивающих программ по виду спорта волейбол».

## **2. Формы контроля и подведения итогов реализации программы**

Программой предусмотрено проведение итоговой аттестации в формате тестирования (Приложение № 2).

В случае, если обучающийся по объективным причинам не смог пройти промежуточную аттестацию в указанные сроки (болел, пропустил более 50% занятий) для него назначается дополнительная дата сдачи тестирования, с учетом его реабилитации (восстановления после болезни) в сроки, определяемые Учреждением.

Итоговая аттестация осуществляется в соответствии с локальным актом Учреждения «Положение о проведении итоговой аттестации по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «волейбол» в ГАУ ДО НСО «СШ по волейболу».



В зачет также могут учитываться результаты соревновательной деятельности обучающихся за весь период обучения.

Контроль ведется в отношении физической, технической и теоретической подготовки.

## 2.1. Шкала оценки показателей уровня подготовки обучающихся

### Физическая подготовка

Возраст (лет)	Уровень подготовки	Бег 30 м (сек.)		Прыжок в длину с места (см.)		Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
7-9	Высокий	не более 6,9	не более 7,1	не менее 110	не менее 105	не менее 7	не менее 4
	Средний	не более 7,3	не более 7,5	не менее 106	не менее 101	не менее 5	не менее 2
	Низкий	не более 7,8	не более 8	не менее 101	не менее 98	не менее 2	не менее 1

Возраст (лет)	Уровень подготовки	Бег 30 м (сек.)		Прыжок в длину с места (см.)		Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
10-12	Высокий	не более 6,2	не более 6,4	не менее 130	не менее 120	не менее 10	не менее 5
	Средний	не более 6,5	не более 6,7	не менее 125	не менее 115	не менее 7	не менее 3
	Низкий	не более 7	не более 7	не менее 120	не менее 110	не менее 5	не менее 2

Возраст (лет)	Уровень подготовки	Бег 60 м (сек.)		Прыжок в длину с места (см.)		Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
13-15	Высокий	не более 10,4	не более 10,9	не менее 160	не менее 145	не менее 18	не менее 9	не менее +5	не менее +6
	Средний	не более 10,8	не более 11,2	не менее 156	не менее 150	не менее 14	не менее 6	не менее +4	не менее +5
	Низкий	не более 11,2	не более 11,6	не менее 150	не менее 155	не менее 11	не менее 4	не менее +3	не менее +4

Возраст (лет)	Уровень подготовки	Бег 60 м (сек.)		Прыжок в длину с места (см.)		Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
16-17	Высокий	не более 9,5	не более 10	не менее 180	не менее 160	не менее 20	не менее 11	не менее +7	не менее +9
	Средний	не более 9,9	не более 10,3	не менее 175	не менее 155	не менее 18	не менее 9	не менее +6	не менее +8
	Низкий	не более 10,2	не более 10,9	не менее 160	не менее 150	не менее 16	не менее 8	не менее +5	не менее +7

### Техническая подготовка

Техническая подготовка	Обязательная техническая программа	
	юноши	девушки
Вторая передача мяча из зоны 3 в зону 4	Выполнение (+/-)	Выполнение (+/-)

Вторая передача мяча из зоны 2 в зону 4	Выполнение (+/-)	Выполнение (+/-)
Подача на точность.	Выполнение (+/-)	Выполнение (+/-)
Нападающий удар	Выполнение (+/-)	Выполнение (+/-)
Передача снизу двумя руками	Выполнение (+/-)	Выполнение (+/-)

Техническая подготовка оценивается тренером-преподавателем (инструктором по физической культуре) у обучающихся, начиная с возрастной группы 10-12 лет, в процессе выполнения заданий на учебно-тренировочных занятиях. В ведомости итоговой аттестации ставится отметка - сдал/не сдал.

### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка оценивается тренером-преподавателем (инструктором по физической культуре) в ходе учебно-тренировочного занятия в форме беседы. В ведомости итоговой аттестации ставится отметка - сдал/не сдал.

Лицам, освоившим дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «волейбол», Учреждение при необходимости выдает документ - справку об обучении по образцу и в порядке, которые установлены Учреждением самостоятельно (Приложение № 4).

## 3. Учебно-тренировочный план и содержание программы

### 3.1. Учебно-тренировочный план

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Вид подготовки	Трудоёмкость (количество часов)			Форма итоговой аттестации
			Всего	Теория	Практика	
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	Вводное занятие	6	1	5	Беседа
		Теоретическая подготовка	50	1	49	Беседа
		Общая физическая подготовка	70	1	69	Диагностика
		Специальная физическая подготовка	50	1	49	Диагностика
		Технико-тактическая подготовка (интегральная подготовка)	94	2	92	Диагностика
		Участие в соревнованиях	(опционально)			Педагогическое наблюдение
		Итоговая аттестация	6	1	5	Тестирование
		Итого:	276	7	269	

### 3.2. Содержание программного материала на год обучения

Календарный учебный план-график

п/п УТЗ	Раздел программы (содержание учебно- тренировочных занятий)	Тема учебно-тренировочного занятия	Количество часов
1-2	Вводное занятие Теория Техника нападения	Вводное занятие. Теория: Проведение инструктажей по технике безопасности (Приложение № 3). Физическая культура и спорт в России. Правила волейбола Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
3-4	ОФП Оценка физической подготовленности	Прыжок в длину с места. Бег 30 м/60 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Беговые задания.	2
5-6	ОФП Техника нападения	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	2
7-8	Техника защиты ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	2
9-10	Техника защиты ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	2
11-12	ОФП Техника защиты	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	2

13-14	ОФП СФП	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2
15-16	Техника защиты	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	2
17-18	СФП ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2
19-20	Техника нападения ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	2
21-22	Техника нападения СФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	2
23-24	Техника нападения ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	2
25-26	ОФП СФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2
27-28	Техника нападения Техника защиты	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	2
29-30	ОФП СФП	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Игра ручной мяч.	2
31-32	Техника нападения СФП	Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте	2
33-34	Техника нападения ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	2

35-36	Техника нападения Технико-тактическая подготовка	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	2
37-38	ОФП СФП	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Игра в мини-волейбол.	2
39-40	Техника нападения Техника защиты Инструкторская и судейская практика	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	2
41-42	Техника защиты ОФП	Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча после подачи. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером — на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед-вверх. Учебная игра.	2
43-44	Теория Техника нападения	История развития волейбола. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	2
45-46	ОФП СФП	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами.	2
47-48	Техника нападения Техника защиты Инструкторская и судейская практика	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	2
49-50	Техника нападения ОФП	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м/60 м. Подвижные игры.	2

51-52	Техника защиты СФП	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	2
53-54	Техника защиты ОФП	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2
55-56	СФП Технико-тактическая подготовка	Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	2
57-58	Теория ОФП	Основные правила игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Игра ручной мяч.	2
59-60	Техника нападения ОФП Инструкторская и судейская практика	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	2
61-62	Техника защиты	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
63-64	СФП Техника нападения	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	2
65-66	Технико-тактическая подготовка ОФП	Многократное выполнение технических приемов — одного и в сочетаниях. Развитие выносливости. Подвижные игры.	2
67-68	СФП Техника нападения	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	2
69-70	ОФП Техника нападения	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.	2

	Инструкторская и судейская практика	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	
71-72	ОФП Технико-тактическая подготовка	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	2
73-74	Теоретическая подготовка ОФП	Гигиена и режим юного спортсмена. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол.	2
75-76	ОФП Техника нападения	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	2
77-78	Техника защиты ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	2
79-80	СФП Техника нападения	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам.	2
81-82	Технико-тактическая подготовка ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	2
83-84	Техника нападения Тактика нападения	Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	2
85-86	Тактика защиты Техника защиты	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника — сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2
87-88	ОФП Инструкторская и судейская практика	Круговая тренировка. Учебная игра.	2

89-90	Техника защиты Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	2
91-92	СФП Тактика нападения	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	2
93-94	Тактика защиты ОФП	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5, 6, 1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
95-96	Техника защиты	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	2
97-98	ОФП Тактика нападения	Развитие общей выносливости. Подвижные игры. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2
99-100	Тактика нападения	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	2
101-102	Тактика нападения ОФП	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Бег с изменением направления из различных ил. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	2
103-104	Тактика защиты СФП	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника — сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2
105-106	Тактика нападения Техника нападения.	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	2
107-108	Тактика защиты ОФП	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника — сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2



109-110	Техника защиты Тактика защиты	Блокирование одиночное. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	2
111-112	Теория ОФП	Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей. Развитие волейбола. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми экспандерами.	2
115-116	Тактика защиты Техника защиты	Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены. Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника — сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2
117-118	Тактика нападения ОФП	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	2
119-120	Техника защиты ОФП	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения — совершенствование, перекаты, падения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	2
121-122	Тактика нападения ОФП	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	2
123-124	Тактика защиты ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.	2
125-126	Техника защиты	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения — совершенствование, перекаты, падения.	2
127-128	Тактика нападения ОФП	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом.	2
129-130	Техника нападения ОФП	Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и	2

		поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.	
131-132	ОФП Теория	Круговая тренировка. Учебная игра. Тестирование по правилам волейбола. Эстафеты. Игра в миниволейбол.	2
133-134	Тактика нападения СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2
135-136	Итоговая аттестация в формате тестирования	Тестирование технических приёмов. подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование теоретической подготовки.	2
137-138	Итоговая аттестация в формате тестирования	Бег 30 м./60 м. Прыжок в длину с места. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу. (Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	2
<b>Итого: 138 учебно-тренировочных занятий.</b>			<b>276 часов</b>

### 3.3. Содержание Программы

#### **Тема 1. Вводное занятие**

**Теория.** Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетонные тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Педагогические средства. Построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

**Практика.** Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

#### **Тема 2. Теоретическая подготовка**

**Теория:** Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма.

**Практика:** Врачебный контроль и самоконтроль

#### **Тема 3. Общая физическая подготовка**

**Теория:** Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена учебно-тренировочного процесса.

**Практика:** Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

## **Тема 4. Специальная физическая подготовка**

**Теория:** Понятие СФП.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

## **Тема 5. Техничко-тактическая подготовка (интегральная подготовка)**

**Теория.** Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

**Практика.**

Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Приём мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Приём сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
18. Передача мяча со сменой мест.
19. Прием снизу верхней прямой подачи.
20. Соревнования на точность выполнения подачи.
21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
22. Прием мяча снизу через сетку.
23. Соревнования на количество подач без промаха.
24. Прямой нападающий удар по закрепленному мячу.
25. Техника блокирования
26. Прием снизу мяча, направленного ударом.
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
28. Нападающий удар по закрепленному мячу.
29. Одиночное блокирование.

30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
31. Совершенствование техники стоек и перемещений.
32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
33. Одиночное и групповое блокирование.
34. Передача мяча над собой.
35. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
36. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
37. Совершенствование техники стоек и перемещений.
38. Многократные передачи мяча над собой в движении.
39. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
40. Совершенствование техники передачи мяча.
41. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
42. Совершенствование техники приемов мяча.
43. Совершенствование техники выполнения подачи.
44. Одиночное блокирование.
45. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

#### Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.
2. Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);
3. Подача на точность в зоне – по заданию.
3. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.
4. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.
5. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.
6. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))
7. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

#### **Тема 6. Участие в соревнованиях**

**Теория.** Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков.

Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

**Практика.** Участие в соревнованиях в рамках учебно-тренировочных занятий.

#### **Тема 7. Итоговая аттестация**

**Теория.** Содержание и методика проведения тестирования.

**Практика.** Сдача тестирования.

#### 4. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Каждое учебное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся.

На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, развивающих и воспитательных. Воспитательные задачи, содержащие оздоровительную направленность, проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом конкретном учебном занятии. Учебные занятия строятся на основе принципов демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, в соответствии с которыми, педагог обеспечивает каждому обучающемуся одинаковый доступ к основам физической культуры.

##### 4.1. Организационно-методическое обеспечение Программы

###### Методы, приёмы и формы реализации Программы

Программа предусматривает применение различных методов и приемов организации образовательной деятельности обучающихся. Используются методы: словесный (объяснение, беседа, рассказ), наглядный (показ педагогом или обучающимся, показ видео материалов), практический (тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения и др.), соревновательно-игровой (игры, различные типы соревновательной активности, показательные выступления).

При реализации Программы используются разнообразные приемы: объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий, моделирование соревнований.

№п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа, инструктаж, практическое занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений - инструктажи	<u>Оборудование:</u> <u>Конференц.зал,</u> <u>спортивный зал.</u> <u>Методические материалы:</u> журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний

2	Теоретическая подготовка	Беседа, инструктаж, практическое занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических заданий вопрос-ответ - тестирование	<u>Оборудование:</u> <u>Конференц.зал,</u> <u>спортивный зал.</u> <u>Методические материалы:</u> журналы, картинки, карточки, видео материал	Обсуждение, обобщение знаний, контрольные задания.
3	Общая физическая подготовка	Беседа, инструктаж, практическое, контрольное занятие, тестирование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий	<u>Оборудование:</u> скакалки, скамейки гимнастические, скакалки, мячи различных размеров и веса, эспандеры, кегли, разметочные фишки, медицинболы.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика.
4	Специальная физическая подготовка	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий	<u>Оборудование:</u> скакалка гимнастическая скамейка, гантели, эспандеры, конусы, фишки, специальные беговые лестницы, диск балансировочный, медицинболы.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика.
5	Технико-тактическая подготовка (интегральная подготовка)	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий	<u>Оборудование:</u> медицинболы, волейбольная сетка, волейбольные мячи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика.

6	Участие в соревнованиях	Беседа, инструктаж, открытое занятие, показательные выступления, соревнования	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, таблицы, схемы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ
5	Итоговая аттестация	Беседа, инструктаж, практическое занятие	<u>Методы:</u> соревновательно-игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	Оборудование: гимнастическая скамейка, гантели, эспандеры гимнастические маты, рулетка, скакалка, мячи волейбольные, сетка волейбольная, медицинболы. <u>Методические материалы:</u>	Обсуждение, обобщение знаний, умений, анализ

### Структура учебно-тренировочного занятия

Готовясь к учебно-тренировочному занятию, тренер-преподаватель (инструктор по физической культуре) должен прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь.

Часть занятия	Содержание	Длительность
подготовительная	Объяснение задач занятия. Разминка Общеразвивающие, оздоровительные, подготовительные упражнения	до 10 мин.
основная	Решение основных задач занятия: -обучение и совершенствование техники, тактики волейбола -развитие специальных качеств; -специальные и подвижные игры	до 30 мин.
заключительная	упражнения на восстановление, подведение итогов занятия	до 5 мин.

Один академический час равен 45 минутам.



## 4.2. Материально-техническое обеспечение условий реализации Программы

Учебно-тренировочные занятия проводятся в помещении, оборудованном в соответствии с требованиями к условиям безопасности организации учебного процесса по виду спорта «волейбол»<sup>1</sup>

№ п/п	Наименование спортивного оборудования и инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
	Сетка волейбольная со стойками	комплект	1
	Мяч волейбольный	штук	12
	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
	Барьер легкоатлетический	штук	10
	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	1
	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	8
	Корзина для мячей	штук	1
	Мяч теннисный	штук	10
	Мяч футбольный	штук	1
	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
	Скакалка гимнастическая	штук	12
	Скамейка гимнастическая	штук	2
	Утяжелитель для ног	комплект	12
	Утяжелитель для рук	комплект	12
	Эспандер резиновый ленточный	штук	12

Для реализации Программы в наличии материально-техническое обеспечение, оборудование помещений, необходимых для осуществления образовательной деятельности: тренировочный зал, волейбольная сетка, волейбольные мячи (из расчета 1 мяч на человека).

<sup>1</sup> в соответствии с Методикой определения высокооснащенных мест для реализации образовательных программ в системе дополнительного образования детей, утвержденной Минобрнауки России 01.06.2017, в условиях отсутствия соответствующих требований либо осуществления лишь общей регламентации оснащения образовательного процесса решение о перечне необходимых для реализации образовательной деятельности средств обучения принимается образовательной организацией на основании потребностей, определяемых самими образовательными программами. Определение норм оснащения образовательного процесса средствами обучения должно осуществляться посредством определения конкретного перечня оборудования и инвентаря, инструментов, учебно-наглядных пособий, компьютеров, информационно-телекоммуникационных сетей, аппаратно-программных и аудиовизуальных средств, печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов и иных материальных объектов, необходимых для организации образовательной деятельности по реализации конкретной дополнительной общеобразовательной программы

### 4.3. Кадровое обеспечение программы

Педагогическая деятельность по реализации Программы лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

Обучение по Программе реализуется тренерами-преподавателями (квалификационные требования утверждены приказом Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» и (или) приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель») или инструкторами по физической культуре (квалификационные требования утверждены приказом Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования». и (или) приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта».

Учреждение вправе привлекать к занятию педагогической деятельностью по Программе лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения<sup>2</sup>.

### 4.4. Учебно-информационное обеспечение

#### **Нормативно-правовые акты и документы:**

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утверждённой Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678;

приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36.48-20

---

<sup>2</sup> ст. 46 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

приказ министерства физической культуры и спорта Новосибирской области от 22.07.2024 № 485 «О внесении изменений в приказ министерства физической культуры и спорта Новосибирской области от 31.01.2024 № 49»;

методические рекомендациями по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разно уровневые и модульные), утвержденными ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ» и РМЦ ДОД НСО в 2023 году.

#### **Используемая литература:**

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г.
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.
4. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2002 г.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.
6. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998 г.

*Методика тестирования теоретической подготовки*  
по дополнительной образовательной программе в области физической культуры и  
спорта по виду спорта  
**«ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО  
ВОЛЕЙБОЛУ»**

## **Контрольное теоретическое тестирование обучающихся**

Для оценки уровня освоения теоретической части Программы ДПО проводится устный опрос-беседа по пройденным темам с внесением тренером-преподавателем результатов ответов обучающихся в ведомость (приложение) теоретической подготовки контрольного тестирования.

Теоретическая подготовка оценивается в ходе учебного занятия в форме беседы - теоретический вопрос-ответ:

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (75%), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

### **1. Вопросы и ответы к тестированию теоретической подготовки:**

1.1. Спорт – составная часть физической культуры, а также средство и метод физического воспитания, система организации и проведения соревнований и подготовительных учебно-тренировочных занятий.

Что является основной формой подготовки спортсмена?

- А. утренняя гимнастика
- Б. бег
- В. самостоятельные занятия
- Г. тренировка

Правильный ответ: тренировка

Тренировка – это систематические упражнения для приобретения или совершенствования какого-либо навыка, умения. Планомерная подготовка организма к максимальным для него проявлениям силы, быстроты, ловкости и выносливости с целью достижения к моменту соревнования наибольшей работоспособности. Это особая сфера выявления и сравнения достижения людей, уровня их физического развития.

1.2. Спортсмены дореволюционной России приняли участие в Олимпийских играх в 1908 и 1912 гг. В марте 1911 году был основан Российский олимпийский комитет. Когда впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх?

- А. В 1948 году
- Б. В 1952 году
- В. В 1956 году
- Г. В 1960 году

Правильный ответ: в 1952 году

В 1951 году был создан Олимпийский комитет СССР, получивший признание

Международного олимпийского комитета; с 1952 года советские спортсмены участвовали во всех Олимпийских играх (за исключением Олимпийских игр в Лос-Анджелесе, 1984)

1.3. Развитие спорта с древних времен идет непрерывно, в процессе самосовершенствования и развитием промышленности появляются молодые и интересные виды спорта. Вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. Назовите спортивную игру.

А. Бадминтон

Б. Теннис

В. Волейбол

Г. Гандбол

Правильный ответ: **Волейбол**

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке.

1.4. Все игроки располагаются и защищают свои зоны. А игроком какой зоны в волейболе осуществляется подача мяча?

А. 6

Б. 5

В. 2

Г. 1

Правильный ответ: **1 зона**

Существует несколько способов подачи волейбольного мяча. При подаче желательно рассчитать силу удара так, чтобы мяч не попал в аут и не остался на своей стороне. подача мяча осуществляется игроком, который находится в зоне №1

1.5. В волейболе на одной площадке может одновременно находиться 6 игроков. Каждый из них стоит в своей зоне. По какому принципу осуществляется переход игроков на площадке?

А. По часовой стрелке

Б. Против часовой стрелки

В. По диагонали

Г. В любом порядке

Правильный ответ: **По часовой стрелке**

Действительно игроки переходят из одной зоны в другую по часовой стрелке. Это определено правилами игры.

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

А. 4

Б. 5

В. 6

Г. 8

Правильный ответ: 6 человек

Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на площадке в каждый момент времени могут находиться 6 игроков. Цель игры — атакующим ударом добить мяч до пола, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться.

1.7. Переход игроков в волейболе происходит по часовой стрелке. А как в таком случае расположены зоны расположения игроков в волейболе?

А. По диагонали

Б. В любом порядке

В. По часовой стрелке с 1 по 6

Г. Против часовой стрелки с 1 по 6

Правильный ответ: Против часовой стрелки с 1 по 6 зону

Игроки при переходе движутся по часовой стрелке, а зоны расположены против часовой стрелки. То есть игрок зоны №1, выполнив подачу, встает в зону №6 слева от себя.

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

А. Бросок

Б. Подача

В. Вброс

Г. Блокирование

Правильный ответ: подача

Технический приём, с помощью которого мяч вводится в игру, называется подача.

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

А. Задержка

Б. Атакующий удар

В. Приём

Г. Блокирование

Правильный ответ: приём

1.10. Какая страна считается родиной волейбола?

А. Англия

Б. Франция

В. США

Правильный ответ: США

1.11. В каком году и кто придумал волейбол?

А. 1891 г. - Джеймс Нейсмит

Б. 1895 г. - Уильям Морган

В. 1896 г. - Пьер де Кубертен

Правильный ответ: **1895 г. - Уильям Морган**

1.12. Укажите размеры волейбольной площадки...

А. 16 на 9 метров

Б. 18 на 9 метров

В. 20 на 10 метров

Правильный ответ: **18 на 9 метров**

1.13. Какой вес волейбольного мяча?

А. 240-250 грамм

Б. 260-280 грамм

В. 265-285 грамм

Правильный ответ: **260-280 грамм**

1.14. Какого вида подачи не существует?

А. сверху

Б. силовой

В. двумя руками снизу

Правильный ответ: **двумя руками снизу**

1.15. В каком году была создана Международная федерация волейбола?

А. 1941

Б. 1947

В. 1952

Правильный ответ: **1947**

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

А. 1955

Б. 1960

В. 1964

Правильный ответ: **1964**

1.17. Укажите аббревиатуру Международной федерации волейбола...

А. ФИФА

Б. ФИВБ

В. ФИБА

Правильный ответ: **ФИВБ**

1.18. С помощью какого прибора определяют функциональные возможности системы дыхания (жизненную ёмкость лёгких)?

А. Спирометр

Б. Амперметр

В. Акватр

Г. Вольтметр

Правильный ответ: **Спирометр**

Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) – показатель, отражающий



функциональные возможности системы дыхания, измеряется с помощью спирометра. Человек стоя делает полный вдох, зажимает нос и, обхватив губами, мундштук прибора, делает равномерный, максимально глубокий выдох, стараясь держаться при этом прямо, не сутулясь. Делаются 2-3 измерения, и фиксируется наибольший результат с точностью в пределах 100 кубических сантиметров.

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

- А. Кифоз
- Б. Сколиоз
- В. Остеопороз
- Г. Спондилез

Правильный ответ: **Сколиоз**

Сколиозом называют отклонение в нормальном развитии позвоночного столба в виде искривления позвоночника в правую или в левую сторону, непосредственно во фронтальной плоскости.

1.20. Что относится к основным физическим качествам?

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

Правильный ответ: **Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость**

Физическими качествами принято называть врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

1.21. Сколько мышц в теле человека?

- А. 1000
- Б. 550
- В. 700
- Г. 640

Правильный ответ: **640**

Мышцы или мускулы – это органы тела животных и человека, состоящие из упругой, эластичной мышечной ткани, способной сокращаться под влиянием нервных импульсов. Мышцы предназначены для выполнения различных действий: движения тела, сокращения голосовых связок, дыхания. Мышцы состоят на 86,3 % из воды. В теле человека 640 мышц (в зависимости от метода подсчета дифференцированных групп мышц их общее число определяют от 639 до 850). Самые маленькие прикреплены к мельчайшим косточкам, расположенным в ухе. Самыми крупными являются большие ягодичные мышцы, которые приводят в движение ноги. Самые сильные мышцы – икроножные (18,6) и жевательные (10,2).

1.22. Организм человека развивается неравномерно (гетерохромно). У ребенка есть периоды, в которых отдельные физические качества развиваются лучше, чем в

другие. Как называются эти периоды?

- А. Их называют позитивным
- Б. Их называют сензитивным
- В. Их называют негативным
- Г. Их называют вариативным

**Правильный ответ: Их называют сензитивными.**

Сензитивный период - это чувствительный период развития организма ребенка. Если в эти периоды оказать опережающее педагогическое воздействие, то эффект будет значительно выше, чем в другие.

1.23. Что такое ПРАВИЛЬНАЯ осанка?

- А. Это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается
- Б. Это положение тела во время плавания
- В. Это положение тела вовремя сидения за партой
- Г. Это когда человек сидит, стоит, ходит

**Правильный ответ: это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.**

Осанка — это симметричное расположение частей тела относительно позвоночника. Соблюдать правильную осанку очень важно!

1.24. Когда лучше тренироваться, учитывая биологические ритмы?

- А. с 5 до 9 часов
- Б. с 12 до 15 часов
- В. с 16 до 19 часов
- Г. с 20 до 22 часов

**Правильный ответ: С 16 до 19 часов**

Максимальный мышечный тонус достигается в период с 16.00 до 19.00 часов.

1.25. Что такое здоровый стиль жизни?

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

**Правильный ответ: Конкретная деятельность личности по достижению здорового образа жизни**

Мы избираем линию поведения (образ поведения) исходя из наших возможностей и наших желаний. Ученые мужи определяют стиль жизни как синоним свободного выбора индивидуумом своего повседневного поведения и непосредственно связан с самореализацией личности. То есть стиль жизни (образ жизни) человека – это результат его волеизъявления, способ самореализации личности (проще – достижение человеком состояния комфорта и удовлетворенности).

1.26. Что такое утомление в спорте?

- А. Компенсация затраченной энергии
- Б. Аэробная усталость
- В. Временное снижение работоспособности

Г. Анаэробная утомляемость

**Правильный ответ: Временное снижение работоспособности**

Утомление – это состояние организма, характеризующееся нарушением течения физиологических процессов и возникающее в результате очень интенсивной или очень длительной работы.

Утомление приводит к снижению работоспособности. В случае сильного физического утомления ухудшается также и умственная деятельность, и, наоборот, после умственного напряжения снижается способность к выполнению работы, требующей физических усилий.

1.27. Что понимается под быстротой человека?

А. Быстро передвигаться по времени

Б. Способность человека выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени

В. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему

Г. Способность выполнять работу без изменения её параметров

**Правильный ответ: Способность человека выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени**

Под быстротой как физическим качеством понимается способность человека быстро набирать скорость; комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью; комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени.

1.28. Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Выбери правильно пять физических качеств, которые развиваются у школьника в процессе занятий физкультурой.

А. Сила, гибкость, быстрота, воля, трудолюбие

Б. Ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, сила

В. Быстрота, активность, честность, упорство, сила

Г. Координация, целеустремленность, воля к победе, ловкость, активность

**Правильный ответ: Ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, сила.**

Физические качества человека - сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Развивая их, вы будете прокладывать себе дорогу к физическому совершенству.

1.29. Физическое качество — это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия. Найдите правильное определение для такого физического качества как сила.

А. Способ человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления посредством мышечных напряжений

Б. Способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия

В. Способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой

Г. Способность человека противостоять утомлению, выполнять работу без ее эффективности

**Правильный ответ: Способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления, посредством мышечных напряжений.**

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

А. Выносливость

Б. быстрота

В. ловкость

Г. Гибкость

**Правильный ответ: выносливость**

Выносливость развивается в длительном беге и ходьбе.

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

А. выносливость

Б. скоростно-силовые

В. скоростные

Г. Силовые

**Правильный ответ: скоростно-силовые**

На каждой тренировке спортсмен развивает физические качества.

Выполняя прыжки и метания, он развивает, прежде всего, скоростно-силовые качества.

1.32. Как ориентировочно можно определить уровень физической нагрузки у спортсменов, если пульс равен 180 ударов в минуту?

А. малая

Б. средняя

В. большая

Г. максимальная

**Правильный ответ: большая**

В норме пульс может быть примерно 60 ударов в минуту. Максимально может достигать 200-220 ударов. Пульс 180 ударов характеризует нагрузку «большой» интенсивности.

1.33. Какой вид физической подготовки является базовой для дальнейшего улучшения результата в беге?

А. ОФП (общая физическая подготовка)

Б. СФП (специальная физическая подготовка)

В. прыжковая

Г. подвижные игры

**Правильный ответ: ОФП (общая физическая подготовка)**

В любом виде спорта главной базовой подготовкой является ОФП (общая физическая подготовка). Это фундамент, на котором строится все здание.

1.34. Какой пункт подготовки нельзя игнорировать, приступая к сдаче зачета в беге на 60 м?

- А. разминка
- Б. бег по повороту
- В. метание мяча
- Г. прыжки

Правильный ответ: разминка

Обязательно необходимо выполнить разминку, чтобы предотвратить травмы и «разогреть» организм.

1.35. Сколько игроков от каждой команды на поле?

- А. по 5
- Б. по 6
- В. по 7

Правильный ответ: по 6

1.36. До сколько очков длится партия?

- А. 21
- Б. 25
- В. 30

Правильный ответ: до 25

1.37. Сколько раз можно касаться мяча одному и тому же игроку за один розыгрыш не считая блока?

- А. 1
- Б. 2
- В. 3

Правильный ответ: 1

1.38. Засчитывается ли очко, если мяч попадает в лицевую или боковую линию поля?

- А. да
- Б. нет
- В. Судья назначает спорный мяч

Правильный ответ: да

1.39. В каком направлении совершается переход?

- А. по часовой стрелке
- Б. против часовой стрелке
- В. и первый и второй варианты правильные

Правильный ответ: по часовой стрелке

1.40. Сколько игроков в команде играет на передней линии, а сколько на задней?

- А. 3 спереди, 3 сзади
- Б. 2 спереди, 4 сзади
- В. 4 спереди, 2 сзади

Правильный ответ: 3 спереди, 3 сзади

1.41. Сколько тайм-аутов может взять команда в одной партии?

А. 1

Б. 2

В. 3

Правильный ответ: 2

1.42. Высота сетки для мужчин?

А. 2,24 м

Б. 2,43 м

В. 2,45

Правильный ответ: 2,43

1.43. Сколько раз игроку можно подбросить мяч во время подачи?

А. 1

Б. 2

В. Без разницы

Правильный ответ: 1

1.44. Сколько партий играется в профессиональном волейболе?

А. от 2 до 3

Б. от 3 до 5

В. от 2 до 5

Правильный ответ: от 3 до 5

1.45. При счете 24-24 до каких пор продолжается партия?

А. кто набирает следующим очко, тот и победил

Б. до тех пор, пока разница не будет 2 очка

В. победит тот, кто первым наберет 30 очков

Правильный ответ: до тех пор, пока разница не будет 2 очка

1.46. Если мяч после подачи коснулся сетки и перелетел на чужую половину площадки, что предпримет судья?

А. позволит игроку перевыполнить подачу

Б. не засчитает подачу и отдаст мяч противоположной команде

В. ничто не предпримет, дав командам дальше доиграть розыгрыш

Правильный ответ: ничто не предпримет, дав командам дальше доиграть

**розыгрыш**

1.47. Сколько длится тайм аут?

А. 30 секунд

Б. 45 секунд

В. 60 секунд

Правильный ответ: 60 секунд

1.48. Какой высоты сетка для женского волейбола?

А. 2,24 м

Б. 2,34 м

В. 2,43 м

Правильный ответ: 2,24 м

1.49. Какой вид подачи необходимо использовать, чтобы мяч полетел с самой большой скоростью?

- А. верхняя
- Б. силовая
- В. крученая

Правильный ответ: силовая

1.50. Либеро в волейболе это игрок...?

- А. игрок, действующий на блоке
- Б. защитник, играющий на задней линии
- В. нападающий игрок

Правильный ответ: защитник, играющий на задней линии

### Список литературы:

1. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Методическое пособие. – М.: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. – 56с. (Библиотечка тренера).
2. Волейбол [Текст]: учебник / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: Физическое образование и наука, 2000. – 360 с.
3. Фурманов А.Г. Волейбол / А.Г. Фурманов. – Современ.шк., 2009.– 240с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2007. – 480 с.

**Пример рабочей ведомости для оценки результатов тестирования теоретической подготовки обучающегося ГАУ ДО НСО «СШ по волейболу»**

**ФИО обучающегося:** \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Группа: \_\_\_\_\_

Тренер-преподаватель (инструктор по физической культуре): \_\_\_\_\_

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Вариант выбранного ответа
1.	Спорт – составная часть физической культуры, а также средство и метод физического воспитания, система организации и проведения соревнований и подготовительных учебно-тренировочных занятий. Что является основной формой подготовки спортсмена?	<b>А.</b> утренняя гимнастика <b>Б.</b> бег <b>В.</b> самостоятельные занятия <b>Г.</b> тренировка	
2.	Спортсмены дореволюционной России приняли участие в Олимпийских играх в 1908 и 1912 гг. В марте 1911 году был основан Российский олимпийский комитет. Когда впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх?	<b>А.</b> в 1948 году <b>Б.</b> в 1952 году <b>В.</b> в 1956 году <b>Г.</b> в 1960 году	
3.	Развитие спорта с древних времен идет непрерывно, в процессе самосовершенствования и развитием промышленности появляются молодые и интересные виды спорта. Вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. Назовите спортивную игру.	<b>А.</b> бадминтон <b>Б.</b> теннис <b>В.</b> волейбол <b>Г.</b> гандбол	
4.	Все игроки располагаются и защищают свои зоны. А игроком какой зоны в волейболе осуществляется подача мяча?	<b>А.</b> 6 <b>Б.</b> 5 <b>В.</b> 2 <b>Г.</b> 1	
5.	В волейболе на одной площадке может одновременно находиться 6 игроков. Каждый из них стоит в своей зоне. По какому принципу осуществляется переход игроков на площадке?	<b>А.</b> по часовой стрелке <b>Б.</b> против часовой стрелки <b>В.</b> по диагонали <b>Г.</b> в любом порядке	
6	Размеры волейбольной площадки известны всем, это прямоугольник размером 18 на 9 метров с натянутой сеткой посередине. Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в волейбол?	<b>А.</b> 4 <b>Б.</b> 5 <b>В.</b> 6 <b>Г.</b> 8	
7	Переход игроков в волейболе происходит по часовой стрелке. А как в таком случае расположены зоны расположения игроков в волейболе?	<b>А.</b> по диагонали <b>Б.</b> в любом порядке <b>В.</b> по часовой стрелке с 1 по 6 <b>Г.</b> против часовой стрелки с 1 по 6	



8	Волейбол – это командная спортивная игра с мячом двух команд. Играют две команды по 6 игроков на каждой игровой площадке. Как называется технический приём в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру?	А. бросок Б. подача В. вброс Г. блокирование	
9	Волейбол – это спортивная игра, отличающаяся высокой динамикой, скоростно-силовой работой переменной мощности. Как называется технический приём защиты в волейболе, позволяющий оставлять мяч в игре после нападающих действий соперника?	А. задержка Б. атакующий удар В. приём Г. блокирование	
10	Какая страна считается родиной волейбола?	А. Англия Б. Франция В. США	
11	В каком году и кто придумал волейбол?	А. 1891 г. - Джеймс Нейсмит Б. 1895 г. - Уильям Морган В. 1896 г. - Пьер де Кубертен	
12	Укажите размеры волейбольной площадки	А. 16 на 9 метров Б. 18 на 9 метров В. 20 на 10 метров	
13	Какой вес волейбольного мяча?	А. 240-250 грамм Б. 260-280 грамм В. 265-285 грамм	
14	Какого вида подачи не существует?	А. сверху Б. силовой В. двумя руками снизу	
15	В каком году была создана Международная федерация волейбола?	А. 1941 Б. 1947 В. 1952	
16	В каком году волейбол был включен в программу Олимпийских игр?	А. 1955 Б. 1960 В. 1964	
17	Укажите аббревиатуру Международной федерации волейбола...	А. ФИФА Б. ФИВБ В. ФИБА	
18	С помощью какого прибора определяют функциональные возможности системы дыхания (жизненную ёмкость лёгких)?	А. Спирометр Б. Амперметр В. Акватметр Г. Вольтметр	
19	Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют...	А. Кифоз Б. Сколиоз В. Остеопороз Г. Спондилез	
20	Что относится к основным физическим качествам?	А. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость Б. Сила, выносливость, скорость, координация движения В. Силовая выносливость, скоростная выносливость, прыгучесть Г. Силовая выносливость, быстрота, ловкость, координация движений	

21	Сколько мышц в теле человека?	<p><b>А.</b> 1000</p> <p><b>Б.</b> 550</p> <p><b>В.</b> 700</p> <p><b>Г.</b> 640</p>	
22	Организм человека развивается неравномерно (гетерохромно). У ребенка есть периоды, в которых отдельные физические качества развиваются лучше, чем в другие. Как называются эти периоды?	<p><b>А.</b> Их называют позитивным</p> <p><b>Б.</b> Их называют сензитивным</p> <p><b>В.</b> Их называют негативным</p> <p><b>Г.</b> Их называют вариативным</p>	
23	Что такое ПРАВИЛЬНАЯ осанка?	<p><b>А.</b> Это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается</p> <p><b>Б.</b> Это положение тела во время плавания</p> <p><b>В.</b> Это положение тела во время сидения за партой</p> <p><b>Г.</b> Это когда человек сидит, стоит, ходит</p>	
24	Когда лучше тренироваться, учитывая биологические ритмы?	<p><b>А.</b> с 5 до 9 часов</p> <p><b>Б.</b> с 12 до 15 часов</p> <p><b>В.</b> с 16 до 19 часов</p> <p><b>Г.</b> с 20 до 22 часов</p>	
25	Что такое здоровый стиль жизни?	<p><b>А.</b> Способ жизнедеятельности личности</p> <p><b>Б.</b> Повседневная деятельность личности в обществе</p> <p><b>В.</b> То же, что и здоровый образ жизни</p> <p><b>Г.</b> Конкретная деятельность личности по достижению здорового образа жизни</p>	
26	Что такое утомление в спорте?	<p><b>А.</b> Компенсация затраченной энергии</p> <p><b>Б.</b> Аэробная усталость</p> <p><b>В.</b> Временное снижение работоспособности</p> <p><b>Г.</b> Анаэробная утомляемость</p>	
27	Что понимается под быстротой человека?	<p><b>А.</b> Быстро передвигаться по времени</p> <p><b>Б.</b> Способность человека выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени</p> <p><b>В.</b> Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему</p> <p><b>Г.</b> Способность выполнять работу без изменения её параметров</p>	
28	Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Выбери правильно пять физических качеств, которые развиваются у школьника в процессе занятий физкультурой.	<p><b>А.</b> Сила, гибкость, быстрота, воля, трудолюбие</p> <p><b>Б.</b> Ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, сила</p> <p><b>В.</b> Быстрота, активность, честность, упорство, сила</p> <p><b>Г.</b> Координация, целеустремленность, воля к победе, ловкость, активность</p>	

29	Физическое качество — это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия. Найдите правильное определение для такого физического качества как сила.	<p><b>А.</b> Способ человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления посредством мышечных напряжений</p> <p><b>Б.</b> Способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия</p> <p><b>В.</b> Способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой</p> <p><b>Г.</b> Способность человека противостоять утомлению, выполнять работу без ее эффективности</p>	
30	Какое физическое качество преимущественно развивается при выполнении следующих упражнений: оздоровительная ходьба и бег, кроссовый бег до 2-х км, длительный бег 15-20 минут?	<p><b>А.</b> Выносливость</p> <p><b>Б.</b> быстрота</p> <p><b>В.</b> ловкость</p> <p><b>Г.</b> Гибкость</p>	
31	Если на тренировках вы будете включать прыжки и многоскоки, прыжки со скакалкой, броски и толкание набивных мячей, то какие физические качества вы будете развивать?	<p><b>А.</b> выносливость</p> <p><b>Б.</b> скоростно-силовые</p> <p><b>В.</b> скоростные</p> <p><b>Г.</b> Силовые</p>	
32	Как ориентировочно можно определить уровень физической нагрузки у спортсменов, если пульс равен 180 ударов в минуту?	<p><b>А.</b> малая</p> <p><b>Б.</b> средняя</p> <p><b>В.</b> большая</p> <p><b>Г.</b> максимальная</p>	
33	Какой вид физической подготовки является базовой для дальнейшего улучшения результата в беге?	<p><b>А.</b> ОФП (общая физическая подготовка)</p> <p><b>Б.</b> СФП (специальная физическая подготовка)</p> <p><b>В.</b> прыжковая</p> <p><b>Г.</b> подвижные игры</p>	
34	Какой пункт подготовки нельзя игнорировать, приступая к сдаче зачета в беге на 60 м?	<p><b>А.</b> разминка</p> <p><b>Б.</b> бег по повороту</p> <p><b>В.</b> метание мяча</p> <p><b>Г.</b> прыжки</p>	
35	Сколько игроков от каждой команды на поле?	<p><b>А.</b> по 5</p> <p><b>Б.</b> по 6</p> <p><b>В.</b> по 7</p>	
36	До сколько очков длится партия?	<p><b>А.</b> 21</p> <p><b>Б.</b> 25</p> <p><b>В.</b> 30</p>	
37	Сколько раз можно касаться мяча одному и тому же игроку за один розыгрыш не считая блока?	<p><b>А.</b> 1</p> <p><b>Б.</b> 2</p> <p><b>В.</b> 3</p>	
38	Засчитывается ли очко, если мяч попадает в лицевую или боковую линию поля?	<p><b>А.</b> да</p> <p><b>Б.</b> нет</p> <p><b>В.</b> Судья назначает спорный мяч</p>	
39	В каком направлении совершается переход?	<p><b>А.</b> по часовой стрелке</p> <p><b>Б.</b> против часовой стрелке</p> <p><b>В.</b> и первый и второй варианты правильные</p>	

40	Сколько игроков в команде играет на передней линии, а сколько на задней?	А. 3 спереди, 3 сзади Б. 2 спереди, 4 сзади В. 4 спереди, 2 сзади	
41	Сколько тайм-аутов может взять команда в одной партии?	А. 1 Б. 2 В. 3	
42	Высота сетки для мужчин?	А. 2,24 м Б. 2,43 м В. 2,45	
43	Сколько раз игроку можно подбросить мяч во время подачи?	А. 1 Б. 2 В. Без разницы	
44	Сколько партий играется в профессиональном волейболе?	А. от 2 до 3 Б. от 3 до 5 В. от 2 до 5	
45	При счете 24-24 до каких пор продолжается партия?	А. кто набирает следующим очко, тот и победил Б. до тех пор, пока разница не будет 2 очка В. победит тот, кто первым наберет 30 очков	
46	Если мяч после подачи коснулся сетки и перелетел на чужую половину площадки, что предпримет судья?	А. позволит игроку перевыполнить подачу Б. не засчитает подачу и отдаст мяч противоположной команде В. ничто не предпримет, дав командам дальше доиграть розыгрыш	
47	Сколько длится тайм аут?	А. 30 секунд Б. 45 секунд В. 60 секунд	
48	Какой высоты сетка для женского волейбола?	А. 2,24 м Б. 2,34 м В. 2,43 м	
49	Какой вид подачи необходимо использовать, чтобы мяч полетел с самой большой скоростью?	А. верхняя Б. силовая В. крученая	
50	Либеро в волейболе - это игрок...?	А. игрок, действующий на блоке Б. защитник, играющий на задней линии В. нападающий игрок	

Количество правильных ответов: \_\_\_\_\_

Тренер-преподаватель (инструктор по физической культуре): \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Ведомость сдачи итоговой аттестации в формате тестирования по дополнительной образовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу» для обучающихся возраста: 7-9 лет.

Группа \_\_\_\_\_ Тренер-преподаватель (инструктор по физической культуре) \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИО обучающегося	Бег 30 м (сек.)		Прыжок в длину с места (см.)		Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)		Теоретическая подготовка сдал/не сдал (+/-)
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								

Тренер-преподаватель (инструктор по физической культуре) \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Ведомость сдачи итоговой аттестации в формате тестирования по дополнительной образовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу» для обучающихся возраста: **10-12 лет.**

Группа \_\_\_\_\_ Тренер-преподаватель (инструктор по физической культуре) \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИО обучающегося	Бег 30 м (сек.)		Прыжок в длину с места (см.)		Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)		Техническая подготовка сдал/не сдал (+/-)	Теоретическая подготовка сдал/не сдал (+/-)
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки		
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									

Тренер-преподаватель (инструктор по физической культуре) \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Ведомость сдачи итоговой аттестации в формате тестирования по дополнительной образовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу» для обучающихся возраста: **13-15 лет.**

Группа \_\_\_\_\_ Тренер-преподаватель (инструктор по физической культуре) \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИО обучающегося	Бег 60 м (сек.)		Прыжок в длину с места (см.)		Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		Техническая подготовка сдал/не сдал (+/-)	Теоретическая подготовка сдал/не сдал (+/-)
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											

Тренер-преподаватель (инструктор по физической культуре) \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Ведомость сдачи итоговой аттестации в формате тестирования по дополнительной образовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу» для обучающихся возраста: **16-17 лет.**

Группа \_\_\_\_\_ Тренер-преподаватель (инструктор по физической культуре) \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИО обучающегося	Бег 60 м (сек.)		Прыжок в длину с места (см.)		Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		Техническая подготовка сдал/не сдал (+/-)	Теоретическая подготовка сдал/не сдал (+/-)
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											

Тренер-преподаватель (инструктор по физической культуре) \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



**Техника безопасности на занятиях представлена в локальных актах ГАУ ДО  
НСО «СШ по волейболу»:**

1. Инструкция по технике безопасности для тренера/инструктора по спорту;
2. Инструкция по технике безопасности для занимающихся при занятиях на открытых спортивных площадках;
3. Инструкция по технике безопасности для занимающихся при занятиях в спортивном зале;
4. Инструкция по технике безопасности при проведении спортивных соревнований;
5. Инструкция по технике безопасности во время выездов на спортивные соревнования, физкультурно-спортивные, тренировочные мероприятия.

**Государственное автономное учреждение дополнительного образования  
Новосибирской области «Спортивная школа по волейболу»**

**Справка об образовании**

Дана \_\_\_\_\_  
(фамилия, имя, отчество – при наличии)

дата рождения « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г. в том, что он(а)

действительно

с « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. по « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

проходил(а) обучение в Государственном автономном учреждении дополнительного образования Новосибирской области «Спортивная школа по волейболу» по «Дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «волейбол» в спортивно-оздоровительной группе:

Этап спортивно-оздоровительный	СО
Спортивный сезон	

Справка дана для предъявления по месту требования.

Директор

А. Е. Гаврилов

**М.П.**