

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

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического совета

« 22 » мая 2023 г.

протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ ДО НСО «СШ по волейболу»

А.Е. Гаврилов

« 23 » мая 2023 г.



Дополнительная образовательная программа
в области физической культуры и спорта
**«ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый, базовый, продвинутый

Возраст: от 7 лет и старше

Срок реализации программы: 3 года

Разработчики:

Начальник отдела СМР – Чумак И.Б.

Заместитель начальника отдела СМР – Антоненко Д.А.

Старший инструктор-методист отдела СМР – Ивченко Е.В.

Тренер-преподаватель – Палкина Ю.С.

Тренер-преподаватель – Морозова А.О.

г. Новосибирск, 2023 г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	10
3. Календарный учебный план-график.....	12
4. Содержание Программы ДОП.....	19
5. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы.....	23
6. Формы аттестации и оценочные материалы.....	26
7. Средства диагностики образовательного процесса.....	26
8. Учебно-методическое обеспечение Программы ДОП.....	29
9. Материально-техническое оснащение.....	36
10. Перечень информационного обеспечения.....	36
11. Список методической литературы.....	37
12. Приложение № 1 «Продолжительность уровней подготовки, возраст лиц для зачисления, наполняемость групп».....	8
13. Приложение № 2 «Общий график объемов нагрузки».....	8
14. Приложение № 3 «Примерное соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по разделам тренировки».....	8
15. Приложение № 4 «Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительных групп».....	10
16. Приложение № 5 «Продолжительность и объем реализации программы ДОП».....	11
17. Приложение № 6 «Календарный учебный план-график».....	12
18. Приложение № 7 «Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы».....	22
19. Приложение № 8 «Особенности освоения учебного материала по уровням сложности программы».....	24
20. Приложение № 9 «Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке».....	26
21. Приложение № 10 «Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке».....	29
22. Приложение № 11 «Методика тестирования теоретической подготовки»...	38
23. Приложение № 12 «Оборудование и спортивный инвентарь».....	35
24. Приложение № 13 «Ведомости КН, КПН по физической и технической подготовке».....	59,60

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа в области физической культуры и спорта «Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу» (далее – Программа ДОП по волейболу) разработана на основе:

-Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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

-Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Концепции развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ 4.09.2014 № 1726-Р);

-Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

-Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

-Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

-Приказа Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

-Приказа Министерства спорта РФ от 30.08. 2013 № 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол»;

-нормативных документов, регламентирующих работу государственного автономного учреждения дополнительного образования Новосибирской области «Спортивная школа по волейболу» (далее – Учреждение).

При разработке программы была использована:

- Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта волейбол Железняк Ю.Д, Костюков В.В., Чачин А.В. 2016 г.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение **по трём уровням:**

- **стартовый уровень** – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений;

- **базовый уровень** – освоение основных элементов;

- **продвинутый уровень** – совершенствование спортивного мастерства.

Разноуровневость программы позволяет предоставлять задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Новизна программы заключается в её комплексном содержании. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Ступенчатость позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта (волейбол). Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта (волейбол).

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта (волейбол). Предполагается освоение специальных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта (волейбол) и доступ к профессиональным знаниям в рамках направления данной программы.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья детей и взрослых, растёт количество людей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Программа направлена на:

- развитие индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;

- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры.

Отличительные особенности программы:

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение учебно-тренировочных занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

Общие:

- развитие физических качеств;
- приобретение навыков и совершенствование технических и тактических действий избранного вида спорта (волейбол);
- ознакомление обучающихся со строением и функционированием организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение теоретическими знаниями в вопросах организации учебно-тренировочного процесса.

Развивающие:

- развитие интеллекта, мыслительных процессов, двигательных способностей;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности волейболом, формирование у подростков навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- воспитание у обучающихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, решительности и смелости инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

Для реализации этих задач необходимо правильное планирование учебно-тренировочных занятий.

Данная программа разработана для обучающихся младшего, среднего и старшего возраста и предназначена для занятий в спортивно-оздоровительных группах (далее - СОГ) на основании критериев, установленных Учреждением. Программа ДОП по волейболу основана на постепенном и последовательном освоении необходимых технических и тактических действий для игры в волейбол.

Сегодня занятие волейболом играет далеко не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают этот вид спорта одним из

основных средств физического воспитания детей. Многообразие технических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Кроме того, у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому привитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом необходимо начинать с младшего школьного возраста.

При прохождении Программы ДОП по волейболу каждый обучающийся формирует свои личностные качества, такие как воля и характер. Важную роль в нравственном воспитании юных волейболистов играет непосредственно спортивно – оздоровительная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Спортивно-оздоровительный этап (далее – СО), направлен на развитие общей физической подготовки, специальной физической подготовки и освоению технических и практических основ вида спорта волейбол, а также является подготовительным этапом для обучающихся при переходе на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по волейболу при условии выполнения высоких показателей общей физической подготовки, технической подготовки, теоретических знаний, или при переходе с дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по волейболу в случае получения низких показателей общей физической подготовки, технической подготовки, теоретических знаний, приравненных к критериям отбора в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по волейболу (далее - ФССП).

При проведении учебно-тренировочных занятий по Программе ДОП по волейболу тренер – преподаватель не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных волейболистов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать учебно-тренировочные задачи и нравственное воспитание личности.

Программа ДОП по волейболу реализуется в соответствии со следующими принципами:

- индивидуальность,
- доступность,
- преимственность,
- результативность.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: Продолжительность учебно-тренировочных занятий, в течение спортивного сезона (учебного года) следующая: при нагрузке 6 часов учебно-тренировочных занятия, проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Расписание занятий составляется и утверждается директором ГАУ ДО НСО «СШ по волейболу» по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима учебно-тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Адресат Программы ДОП (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах):

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта (волейбол).

В группы зачисляются желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра на основании приказа Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» и на основании заявления кандидата на обучение или родителей (законных представителей). На данном этапе приоритетными являются воспитательная и спортивно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики волейбола. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям волейболом.

Дополнительная образовательная программа в области физической культуры и спорта «Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу» для подготовки обучающихся от 7 до 19 лет. Срок её реализации – 3 года.

Группы формируются отдельно мальчики и девочки из контингента желающих, достигших определенного возраста и не имеющих отклонений по состоянию здоровья.

Группы обучающихся набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

Спортивно – оздоровительная группа (СОГ) формируется из числа поступающих, как из вновь зачисляемых, так и из числа желающих заниматься волейболом, но не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на этапах дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по волейболу.

Для комплектации групп по Программе ДОП по волейболу не производится отбор по антропометрическим данным и другим показателям к данному виду спорта.

Набор в группы для прохождения спортивно – оздоровительной подготовки осуществляется ежегодно до 15 октября. При наличии мест, оставшимися вакантными, Учреждение имеет право установить сроки дополнительного приёма обучающихся. Зачисление, перевод и отчисление обучающихся осуществляется в соответствии с локальным актом Учреждения.

Учебно-тренировочные занятия по Программе ДОП по волейболу в группах начинаются не ранее 8.00 утра и заканчиваются не позднее 20.00. Для обучающихся 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00.

**Продолжительность уровней подготовки, возраст лиц для зачисления,
наполняемость групп**

Этап подготовки спортивно-оздоровительный (СО)	Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)
Возраст обучающихся, лет	7-19
Наполняемость групп, человек	1-20
Время освоения этапов программы, год	3

**Общий график объемов нагрузки в рамках учебно-тренировочного
процесса по Программе ДОП по волейболу**

Уровень подготовки	Этап спортивно – оздоровительный
Число занятий в неделю	3 занятия x 2 академических часа по 45 минут
Количество часов в неделю	6 часов x 45 минут = 270 минут
Продолжительность занятий в минутах в день	90 минут
Количество недель в год	46
Количество учебно-тренировочных занятий в год	138
Общее количество часов в год	276

**Примерное соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по
разделам тренировки, учитываемые при реализации Программы ДОП по
волейболу**

Виды подготовки	Этап спортивно-оздоровительный
Общая физическая подготовка (%)	60
Специальная физическая подготовка (%)	13
Техническая подготовка (%)	15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	5

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 3 года обучения (46 недель), её объём 276 часов в год. В течение спортивного сезона обучающиеся могут быть переведены на иной уровень сложности освоения программы. По окончании обучения, обучающиеся могут быть отчислены из ГАУ ДО НСО «СШ по волейболу», зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности, зачислены на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по волейболу (в соответствии с Положением «О приеме, переводе, отчислении, выпуске обучающихся ГАУ ДО НСО «СШ по волейболу», при наличии свободных мест).

2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

С учетом изложенных выше задач представлен примерный тематический план с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения.

Приложение № 4

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы по волейболу (нагрузка 6 часов в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	70	1	69	Зачёт
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	100	2	98	Зачёт
3.	Технико-тактическая подготовка	94	2	92	Зачёт
4.	Восстановительные мероприятия	6	1	5	Зачёт
5.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Зачёт
6.	Контрольные нормативы	6	1	5	Сдача контрольных нормативов
8.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
	Всего часов:	276	7	269	

**Продолжительность и объемы реализации программы ДОП
(примерный годовой учебный план-график подготовки спортивно – оздоровительных групп
при нагрузке 46 недель в год)**

№ п/п	Разделы	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				Апрель				май				июнь				июль				август		Всего								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46									
1	Теоретическая подготовка	1				1					1				1				1			1																				1														7
2	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	1	2	3	2	2	2	3	2	2	4	4	110								
3	Специальная физическая подготовка	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2		2	2		2		2		2		2		1	2	2	1	2		2	2													55
4	Техническая подготовка	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2		2	1	2		2	1	2		1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	55				
5	Тактическая подготовка																									1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							20				
6	Инструкторская и судейская практика																																					1	1	1	1					1	2	7								
7	Контрольные нормативы																																	2														2								
8	Соревнования	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1			1	1		1	1			1	1			1	1																					20				
	Всего	24				24				24				24				24				24				24				24				24				12		276																

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (примерный)

Приложение № 6

№ п/п	Раздел программы (содержание учебно-тренировочных занятий)	Тема учебно-тренировочного занятия	Количество часов
1-2	Теория Техника нападения	Техника безопасности. 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	Контрольные испытания ОФП	Прыжок в длину с места. Бег 30м. 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 миниволейбол	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 Контрольные нормативы	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Тестирование по ОФП.	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 миниволейбол	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. 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 Восстановительные мероприятия	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 Инструкторская и судейская практика	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	2
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 Восстановительные мероприятия	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 и.п. 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 Восстановительные мероприятия	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 Восстановительные	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование,	2

	мероприятия	перекаты, падения.	
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 поднятие ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.	2
131-132	Контрольные нормативы	Тестирование технических приёмов. подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование теоретической подготовки.	2
133-134	ОФП Теория	Круговая тренировка. Учебная игра. Тестирование по правилам волейбола. Эстафеты. Игра в миниволейбол.	2
135-136	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
137-138	Контрольные нормативы по ОФП	Бег 30 м. Прыжок в длину с места. Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз) Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки).	2
Итого: 138 учебно-тренировочных занятий			276 часов

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДОП

Тема 1. 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 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка

Теория: Понятие СФП. 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. Врачебный контроль и самоконтроль.

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 3. Техничко-тактическая 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 закреплённому мячу.
25. Техника блокирования
26. Прием снизу мяча, направленного ударом.
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
28. Нападающий удар по закреплённому 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.

Вторая передача из зоны 3 (лицом к ироку);

Подача на точность в зоне – по заданию.

2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.

3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.

4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.

5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))

6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Тема 4. Восстановительные мероприятия

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 кетоновые 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 5. Инструкторская и судейская практика

Юные волейболисты готовятся к роли помощников тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятую в волейболе;
- овладеть основными командами, уметь построить группу;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

Тема 6. Контрольные нормативы

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Тема 7. Спортивные соревнования, их организация и проведение

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, согласно календарному плану ГАУ ДО НСО «СШ по волейболу».

Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы

Приложение № 7

Предметная область	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Общая физическая и специальная физическая подготовка	Повышать уровень основных физических качеств и развивать двигательные навыки	ОФП и СФП должно быть приближенно по своему воздействию к волейболу	Доля СФП превышает долю ОФП чтобы обеспечить развитие специфических качеств

Технико-тактическая подготовка	Овладеть несложными техническими приемами, учиться взаимодействовать с партнерами по звеньям	Совершенствовать владение техникой волейбола, проявлять тактическую смекалку	В совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами
Восстановительные мероприятия	Правильно чередовать учебу, учебно-тренировочные занятия и отдых, регулярно питаться, соблюдать режим сна	Варьировать нагрузку и условия проведения занятий, рациональное питание	Регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, восстановительные циклы, физические средства восстановления
Инструкторская и судейская практика	Овладеть принятой в волейболе терминологией, знать правила игры в волейбол	Участвовать в судействе товарищеских игр	Выполнять обязанности судьи на соревнованиях
Контрольные нормативы	Сдача один раз в год	Сдача один раз в год	Сдача один раз в год
Участие в соревнованиях	Внутришкольные соревнования	Межшкольные соревнования	Муниципальные соревнования

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ ДОП

На конец спортивного сезона основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер-преподаватель должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями предметниками и классными руководителями.

Ожидаемые результаты обучения:

Приложение № 8

Особенности освоения учебного материала по уровням сложности программы

Стартовый уровень

Должен знать	Должен уметь
<ul style="list-style-type: none">-расстановку игроков на поле;-правила перехода игроков по номерам;-правила игры в мини-волейбол;-правильность ведения счёта по партиям.	<ul style="list-style-type: none">-выполнять перемещения и стойки;-выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;-выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку;-выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;-выполнять падения.

Базовый уровень

Должен знать	Должен уметь
<ul style="list-style-type: none">-расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;-классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;-заполнение протокола, ведение счёта по протоколу.	<ul style="list-style-type: none">-выполнять перемещения и стойки;-выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;-выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;-выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;-выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;-выполнять обманные действия в нападении.

Продвинутый уровень

Должен знать	Должен уметь
<ul style="list-style-type: none">-положение о соревнованиях;- способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;-обязанности судей.	<ul style="list-style-type: none">-выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;-выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;-выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;-выполнять верхнюю прямую подачу;-выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;-выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Метапредметные результаты освоения Программы ДОП:

Умение:

1. самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. оценивать правильность выполнения учебно-тренировочной задачи, собственные возможности ее решения;
5. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебно-тренировочной и познавательной деятельности;
6. организовывать учебно-тренировочное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Личностные результаты освоения Программы ДОП:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы;
4. Формирование нравственных ценностей;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям);

социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей).

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для оценки уровня освоения программы ДОП может проводиться промежуточная аттестация обучающихся в форме сдачи контрольно-переводных нормативов (КПН) по физической, технической, теоретической подготовке в виде упражнений и тестов.

Приём контрольно-переводных нормативов может проводиться при необходимости тренером-преподавателем в конце спортивного сезона (в том числе) для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях трех уровней – внутришкольные, межшкольные, муниципальные согласно календарному плану ГАУ ДО НСО «СШ по волейболу»

7. СРЕДСТВА ДИАГНОСТИКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке

Приложение № 9

Возраст 7-9 лет:

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1.	Бег 30 м (сек.)	5.6	6.2	7.5	5.8	6.4	7.6
2.	Прыжок в длину с места (см.)	155	135	100	150	130	85
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	22	13	8	19	12	7
4.	Бег 1000 м (мин.)	5.16	6.14	7.36	5.55	7.00	8.32

5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	4	2	1	12	7	4
----	---	---	---	---	----	---	---

Возраст 10-12 лет:

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвину- нутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1.	Бег 30 м (сек.)	5.1	5.7	6.8	5.3	6.0	7.0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	150	120	160	150	110
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	28	18	11	25	15	9
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.40	5.37	6.50	5.23	6.23	7.46
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	5	3	1	15	8	5

Возраст 13-15 лет:

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви- нутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1.	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,5	6,2	5,3	5,8	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	150	165	145	135
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	32	23	12	40	30	28
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.20	5.20	6.30	5.00	5.50	7.10
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре	7	4	3	19	10	6

	лёжа (девушки)						
--	----------------	--	--	--	--	--	--

Возраст 16-17 лет:

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1.	Бег 30 м (сек.)	4,6	5,0	5,5	4,9	5,3	5,9
2.	Прыжок в длину с места (см.)	240	220	185	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,17	3,42	4,44	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	16	11	5	34	23	13

Возраст старше 17 лет:

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,5	4,9	5,4	4,8	5,2	5,8
2.	Прыжок в длину с места (см.)	245	225	190	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	39	30	16	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,12	3,35	4,35	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	17	12	6	32	23	13

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке

Техническая подготовка	Обязательная техническая программа Юноши	Обязательная техническая программа 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 (+/-)

Контрольно-переводные нормативы по теоретической подготовке

Для оценки уровня освоения теоретической части Программы ДПО проводится устный экзамен по пройденным темам.

Методика проведения контрольно-переводных нормативов по теоретической подготовке (Приложение № 11)

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ДОП

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях;
- зачеты,
- тестирования.

Основной формой является групповое учебно-тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, перекличку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Рекомендации по организации образовательного процесса

На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио - и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления учебно-тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Используют виды контроля:

- предварительный;
- текущий;
- итоговый.

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки, достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

Психологическая подготовка

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности волейболиста.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного характера, развитие свойств личности, определяющих успех в игре, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств волейболиста происходит с помощью изменения и коррекции отношения обучающегося к выполняемой и предстоящей учебно-тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения учебно-тренировочного задания, к спортивному режиму.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приёмов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования

соревновательных ситуаций.

Волейбол как спортивную игру отличает значительная эмоциональность и интеллект. Деятельность игрока определяется характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы, правилами игры.

Почти все действия волейболистов основываются на зрительных восприятиях. Умение видеть положение и перемещение игроков на площадке, непрерывное движение мяча, предвидеть возможные игровые моменты, прогнозировать ситуацию, быстро ориентироваться в сложившихся условиях - важнейшие качества игрока.

Игра предъявляет высокие требования к мышлению, умению отыскать правильный тактический ход и реализовать его.

Психологическая подготовка направлена на воспитание моральных и волевых качеств, на приспособление игроков к быстро меняющимся условиям в игре, на развитие внимания, мышления, способностей управлять своими эмоциями.

Без ярко выраженного желания тренироваться, стремления к достижению поставленной цели, творческого взаимодействия с тренером-преподавателем, спорту успех в тренировках и на соревнованиях труднодостижим.

Воспитательная работа

Воспитательная работа — это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки, решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества обучающихся. Поэтому необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и анализировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать волейболиста, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Необходимо наладить интеграцию в решении задач учебно-тренировочной деятельности.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- культурно-массовые мероприятия.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, а также дополнительно на учебно-тренировочных сборах, в лагерях, где

используется и свободное время.

Для того, чтобы успешно решать задачи воспитания, тренер-преподаватель должен знать своих воспитанников: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше тренер-преподаватель знает своих воспитанников, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе педагогу может оказать здоровый, дружный коллектив и родители обучающихся.

Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой, для достижения которых требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев и т.д.).

В коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам.

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины.

Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью поощрения тренер-преподаватель может применять одобрение, похвалу, благодарность.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер-преподаватель должен исходить из индивидуальных способностей обучающихся.

Большое значение имеет воспитание у обучающихся правильного отношения к труду, необходимо развивать трудолюбие.

В процессе воспитания первое время обучающимся приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой и не представляют для них особого труда.

Тренер-преподаватель должен умело пользоваться своим авторитетом. Он должен тщательно продумывать свои задания, если упражнение окажется не под силу обучающемуся, то он может потерять веру в свои силы.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая, спортивная литература.
3. DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

Требования техники безопасности и предупреждения травматизма

В ходе реализации Программы ДПО необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда и инструкциями техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по волейболу, при проведении спортивных соревнований.

Общие требования безопасности:

-к занятиям волейболом допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

-при проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены;

-при проведении занятий по волейболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: неточное и не координированное выполнение упражнения, нервно-эмоциональное напряжение, недостатки общей и специальной физической подготовки, выполнение упражнений без разминки, неисправный инвентарь и оборудование, не соответствующая обувь и средства защиты;

-при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

-обучающихся, допустивших невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекают к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий:

-надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой подошве, запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.);

- не входить в спортивный зал без разрешения тренера-преподавателя;
- спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в зал;
- провести разминку.

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий:

- не производить упражнение без разрешения тренера-преподавателя;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь;
- соблюдать дисциплину и порядок во время тренировки;
- не уходить с занятий без разрешения тренера-преподавателя;
- не допускать столкновений;
- при падениях группироваться;
- голосом предупреждать партнера при нахождении мячей на месте выполнения технических действий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при плохом самочувствии прекратить учебно-тренировочные занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при получении травмы немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, он окажет первую помощь;
- при возникновении аварийных ситуаций по указанию тренера-преподавателя без паники, покинуть спортивную площадку или зал.

Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий:

- убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место;
- уходить со спортивной площадки или из зала по команде тренера-преподавателя спокойно, не торопясь;
- снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ.

Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю:

Минимально необходимый для реализации Программы ДОП по волейболу перечень спортивного оборудования и инвентаря и материально технического обеспечения включает в себя:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- раздевалки и душевые;
- необходимое спортивное оборудование и инвентарь (приложение № 12).

Оборудование и спортивный инвентарь

Приложение № 12

п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
-----	--------------	-------------------	--------------------

Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	1
2	Мяч волейбольный	штук	12
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Барьер легкоатлетический	штук	10
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	1
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	8
7	Корзина для мячей	штук	1
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Мяч футбольный	штук	1
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
11	Скакалка гимнастическая	штук	12
12	Скамейка гимнастическая	штук	2
13	Утяжелитель для ног	комплект	12
14	Утяжелитель для рук	комплект	12
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	12

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Для реализации Программы ДПО в наличии материально-техническое обеспечение, оборудование помещений, необходимых для осуществления образовательной деятельности: тренировочный зал, волейбольная сетка, 10 волейбольных мячей, корзины для мячей 2 шт., координационные лесенки 2 шт.,

фишки пластиковые 10 шт., набивные мячи 10 шт. (1, 2 кг.), утяжелители для ног 10 шт., эспандеры для плечевого пояса 10 шт., тумбы для прыжков, измеритель высоты прыжка, координационные тумбы, кольца для выполнения передачи на края сетки.

Адрес (местоположение) используемых помещений: 630005, Новосибирская область, г. Новосибирск, ул. Ипподромская, 18, Спортивная арена, помещение № 199, площадь 1011 м², высотой помещения 12,6 м. с двумя тренировочными площадками.

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта волейбол Железняк Ю.Д., Костюков В.В., Чачин А.В. 2016 г.

2. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. - Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 1985;

3. Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

4. Приказ Министерства спорта РФ от 15.11. 2022 № 987 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол»;

5. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Перечень интернет-ресурсов:

1. Минспорт РФ // <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

11. СПИСОК МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Для тренера-преподавателя:

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.Железняк, 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.

Для обучающихся:

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.

2. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.

3. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.

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

Содержание

№ п/п	Наименование раздела
1	Вопросы и ответы к тестированию теоретической подготовки
2	Список литературы

- 3 Приложения (итоговая ведомость, ведомость приёма контрольных нормативов теоретической подготовки)

Контрольно-переводные теоретические нормативы промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Для оценки уровня освоения теоретической части Программы ДПО проводится устный экзамен по пройденным темам с внесением тренером результатов ответов обучающихся в ведомость (приложение) теоретической подготовки контрольно – переводных нормативов.

При условии пройденного тестирования по теоретической подготовке с результатом в 50 % (25 правильных ответов на вопросы) обучающийся переводится на следующий уровень образовательной Программы ДОП либо выпускается по факту окончания обучения.

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. Акваметр

Г. Вольтметр

Правильный ответ: **Спирометр**

Жизненная емкость легких (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 во время 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.

ИТОГОВАЯ ВЕДОМОСТЬ
приёма контрольно-переводных нормативов ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ подготовки обучающихся
ГАУ ДО НСО «СШ по волейболу»

Группа

Тренер-преподаватель

Дата проведения

N п/п	Фамилия, имя обучающегося	Дата рождения	Спортивное звание, разряд	Вопросы по теории					Количество правильных ответов	Кол-во баллов, оценка выполнения	Переведен, оставлен повторно
				№1-10	№11-20	№21-30	№31-40	№41-50			
1				1.	11.	21.	31.	41.			
				2.	12.	22.	32.	42.			
				3.	13.	23.	33.	43.			
				4.	14.	24.	34.	44.			
				5.	15.	25.	35.	45.			
				6.	16.	26.	36.	46.			
				7.	17.	27.	37.	47.			
				8.	18.	28.	38.	48.			
				9.	19.	29.	39.	49.			
				10.	20	30	40	50			

Тренер-преподаватель: _____ / _____

Председатель комиссии _____ / _____

Члены комиссии: _____ / _____

Члены комиссии: _____ / _____

Члены комиссии: _____ / _____

ВЕДОМОСТЬ
приёма тестирования ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ подготовки по Программе ДОП
ГАУ ДО НСО «СШ по волейболу»

(ФИО обучающегося) _____

Группа	Тренер-преподаватель	Дата проведения	
№ 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?	А. утренняя гимнастика Б. бег В. самостоятельные занятия Г. 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?	А. в 1948 году Б. в 1952 году В. в 1956 году Г. 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.	А. бадминтон Б. теннис В. волейбол Г. гандбол	
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	

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	
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	
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	
8	Волейбол – это командная спортивная игра с мячом двух команд. Играть 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. Акваметр 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?	А. 1000 Б. 550 В. 700 Г. 640	
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	

23	Что такое ПРАВИЛЬНАЯ осанка?	<p>А. Это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается</p> <p>Б. Это положение тела во время плавания</p> <p>В. Это положение тела во время сидения за партой</p> <p>Г. Это когда человек сидит, стоит, ходит</p>
24	Когда лучше тренироваться, учитывая биологические ритмы?	<p>А. с 5 до 9 часов</p> <p>Б. с 12 до 15 часов</p> <p>В. с 16 до 19 часов</p> <p>Г. с 20 до 22 часов</p>
25	Что такое здоровый стиль жизни?	<p>А. Способ жизнедеятельности личности</p> <p>Б. Повседневная деятельность личности в обществе</p> <p>В. То же, что и здоровый образ жизни</p> <p>Г. Конкретная деятельность личности по достижению здорового образа жизни</p>
26	Что такое утомление в спорте?	<p>А. Компенсация затраченной энергии</p> <p>Б. Аэробная усталость</p> <p>В. Временное снижение работоспособности</p> <p>Г. Анаэробная утомляемость</p>
27	Что понимается под быстротой человека?	<p>А. Быстро передвигаться по времени</p> <p>Б. Способность человека выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени</p> <p>В. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему</p> <p>Г. 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>А. Сила, гибкость, быстрота, воля, трудолюбие</p> <p>Б. Ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, сила</p> <p>В. Быстрота, активность, честность, упорство, сила</p> <p>Г. 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>А. Способ человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления посредством мышечных напряжений</p> <p>Б. Способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия</p>

		<p>В. Способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой</p> <p>Г. 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>А. Выносливость</p> <p>Б. быстрота</p> <p>В. ловкость</p> <p>Г. 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>А. выносливость</p> <p>Б. скоростно-силовые</p> <p>В. скоростные</p> <p>Г. Силовые</p>	
32	Как ориентировочно можно определить уровень физической нагрузки у спортсменов, если пульс равен 180 ударов в минуту?	<p>А. малая</p> <p>Б. средняя</p> <p>В. большая</p> <p>Г. максимальная</p>	
33	Какой вид физической подготовки является базовой для дальнейшего улучшения результата в беге?	<p>А. ОФП (общая физическая подготовка)</p> <p>Б. СФП (специальная физическая подготовка)</p> <p>В. прыжковая</p> <p>Г. подвижные игры</p>	
34	Какой пункт подготовки нельзя игнорировать, приступая к сдаче зачета в беге на 60 м?	<p>А. разминка</p> <p>Б. бег по повороту</p> <p>В. метание мяча</p> <p>Г. прыжки</p>	
35	Сколько игроков от каждой команды на поле?	<p>А. по 5</p> <p>Б. по 6</p> <p>В. по 7</p>	
36	До сколько очков длится партия?	<p>А. 21</p> <p>Б. 25</p> <p>В. 30</p>	
37	Сколько раз можно касаться мяча одному и тому же игроку за один розыгрыш не считая блока?	<p>А. 1</p> <p>Б. 2</p> <p>В. 3</p>	
38	Засчитывается ли очко, если мяч попадает в лицевую или боковую линию поля?	<p>А. да</p> <p>Б. нет</p> <p>В. Судья назначает спорный мяч</p>	

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

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 _____ / _____

ВЕДОМОСТЬ
приёма контрольно-переводных нормативов по ФИЗИЧЕСКОЙ подготовке для перевода между уровнями подготовки
по дополнительной общеразвивающей программе по волейболу
ГАУ ДО НСО «СШ по волейболу»

Группа: СОГ

Уровень: продвинутый, стартовый, базовый (подчеркнуть) Тренер-преподаватель: _____

Дата проведения: _____

N п/п	Фамилия, имя	Дата рождения	Спортивное звание, разряд	Виды испытания					Зачислен, переведен на программу, уровень, спортивный сезон
				Бег 30 м	Прыжок в длину с места	Поднимание туловища за 30 сек (кол.раз)	Бег 1000 м (мин.)	Подтягиван ие на высокой перекладине (юноши); сгибание- разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	
Итого									чел.

Тренер-преподаватель: _____ / _____

Председатель комиссии: _____ / _____

Члены комиссии: _____ / _____

_____ / _____

ВЕДОМОСТЬ
приёма контрольно-переводных нормативов по ТЕХНИЧЕСКОЙ подготовке для перевода между уровнями подготовки
по дополнительной общеразвивающей программе по волейболу
ГАУ ДО НСО «СШ по волейболу»

Группа: **СОГ**

Уровень: продвинутый, стартовый, базовый (подчеркнуть) Тренер-преподаватель: _____

Дата проведения: _____

N п/п	Фамилия, имя	Дата рождения	Спортивное звание, разряд	Виды испытания					Зачислен, переведен на программу, уровень, спортивный сезон
				Вторая передача: - из зоны 3 в зону 4 (10 попыток)	Вторая передача: - из зоны 2 в зону 4 (10 попыток)	Подача на точность: - 1/2 площадки (зона по выбору) (10 попыток)	Напада ющий удар (10 попыток)	Передача снизу двумя руками: (10 попыток)	
1									
2									
Итого									чел.

Тренер-преподаватель: _____ / _____

Председатель комиссии: _____ / _____

Члены комиссии: _____ / _____