ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЕГОРЛЫКСКОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ЕГОРЛЫКСКОГО РАЙОНА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрена»** |  | **«Утверждаю»** |
| на заседании |  | Директор МБОУДО «ДЮСШ» ЕР |
| тренерско-педагогического совета |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В.Басистая |
| протокол № «\_\_» |  | приказ № «\_\_» |
| от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. |  | от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Срок реализации программы**: 10 лет.  **Возраст обучающихся**: 8-18 лет.  **Авторы:** |

Похилько А.Л.

- тренер-преподаватель первой категории,

Беспалова К.А.

тренер-преподаватель первой категории

ст. Егорлыкская

2023 год

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |

**I.** **Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «волейбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 № 987 (далее – ФССП).

Программа разработана в соответствии с:

- ФЗ от 30.04.2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» и ФЗ «Об образовании в РФ» (ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»);

- Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказом Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказом Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 года № 1218 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»»;

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

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- [Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года](https://docs.cntd.ru/document/727930097#6580IP), утвержденной [распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. N 3894-р](https://docs.cntd.ru/document/727930097#64S0IJ);

- Уставом МБОУ ДО «ДЮСШ» ЕР.

**1.1 Цели и задачи Программы**

**Целью** Программы является создание условий для физического воспитания ифизического развития детей и подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление и сохранение здоровья, профессиональная ориентация, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

**Задачи** Программы направлены:

*На этапе начальной подготовки на:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «волейбол»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе о виде спорта «волейбол»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья.

*На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на*:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «волейбол»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «волейбол»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства на:*

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школы» Егорлыкского района.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

**1.2. Принципы реализации Программы**

В основу программы заложены основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики:

*Принцип комплектности* предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

*Принцип преемственности* определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных волейболистов.

Отличительная особенность Программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в по программе является не только спортивная подготовка обучающихся, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выполнение норм Всероссийского комплекса ГТО, направленный на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к спорту. Осуществляется отбор одаренных детей к их дальнейшему поступлению в профильное учреждение, создание условий для их физического воспитания и физического развития.

**1.3. Характеристика вида спорта «Волейбол»**

Волейбол – командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

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

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

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

**1.4. Отличительные особенности волейбола**

Соревновательная деятельность в спортивных играх имеет много общего. И, тем не менее, каждая игра имеет существенные отличия, связанные с характером двигательной активности, способами взаимодействия с мячом, интенсивностью и продолжительностью нагрузок, а также с критериями оценки спортивного результата. Общим же признаком, находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряженность соревновательной борьбы, которая при равных силах соперников проявляется с особым драматизмом в кульминационные моменты спортивного противоборства.

Волейбол в этом отношении не составляет исключения. Вместе с тем он имеет свои особенности. Так, двигательная активность волейболистов, хотя и характеризуется высокой интенсивностью, почти полностью исключает высокоинтенсивные «беговые» нагрузки, характерные для футбола, баскетбола, гандбола и хоккея. Перемещения здесь осуществляются преимущественно в квадрате игровой площадки 9x9 м и реже – за ее пределами. Сам характер перемещений волейболиста также своеобразен. Однако в течение 2-2,5 ч соревновательной борьбы паузы отдыха или пассивного ожидания в игре квалифицированных волейбольных команд почти полностью отсутствуют. При этом интенсивность двигательной активности значительно увеличилась в связи с использованием (по новым правилам) дополнительных мячей взамен улетевшего за пределы поля. Пятисекундные паузы до момента подачи не снижают физической и психической напряженности. Кроме того, в это время игроки обеих команд сосредоточивают все свое внимание на предстоящих технико-тактических действиях. В волейболе, как в любой командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы**

Данная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки предназначена для обучающихся от 8 до 18 лет, имеет нормативный **срок** **освоения 9** лет и предусматривает:

- Этап начальной подготовки.

- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

- Этап совершенствования спортивного мастерства.

В основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей спортивной подготовленности. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки для спортивной дисциплины «волейбол», представлены в таблице 1.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы**

**лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»**

*Таблица 1*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, походящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 14 |
| Учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) | 3-5 | 11 | 12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не устанавливается | 14 | 6 |

**2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Количество часов по программе варьируется в зависимости от этапа подготовки и недельного объема тренировочных занятий, согласно учебному плану и муниципального задания на текущий год.

*Таблица 2*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этапы начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |  | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-12 | 12-18 | 18-24 | |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 624-936 | 936-1248 | |

**2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.**

**2.3.1. Учебно-тренировочные занятия:**

* занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
* индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
* самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, в том числе в качестве зрителей;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

**2.3.2. Учебно–тренировочные мероприятия**

*Таблица 3*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
|  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 |
|  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
|  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
|  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
|  | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 |
|  | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
|  | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раза в год |
|  | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - |
|  | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | |

**2.3.3. Спортивные соревнования**

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в соответствии с утвержденным планом спортивных мероприятий учреждения, на основе Единого календарного плана всероссийских, межрегиональных, региональных, муниципальных спортивных мероприятий, в которых спортсмены принимают участие в течение года, что является обязательным компонентом подготовки спортсменов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие волейболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической, интегральной и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке волейболиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

- *Контрольные соревнования* - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных

недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

- *Отборочные соревнования*. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

*- Основные соревнования* - целью этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающиеся:

* соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол»;
* наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

**Объем соревновательной деятельности для спортивной дисциплины «волейбол»**

*Таблица 4*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 3 | 3 | 3 |

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

К условиям реализации Программы относятся ее трудоемкость (объем времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядка и сроки формирования учебно-тренировочных групп. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБОУ ДО «ДЮСШ» Егорлыкского района, реализующей дополнительную общеобразовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не превышает:

на этапе начальной подготовки -2 часов;

на учебно-тренировочном этапе – 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства -4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий составляет не более 8 часов.

В часовой объем учебно-тренировочных занятия входят теоретическая, практическая, восстановительная, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

*Таблица 5*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
|  | Общая физическая подготовка (%) | 28-30 | 27-29 | 18-24 | 15-20 | 8-10 |
|  | Специальная физическая подготовка (%) | 11-13 | 12-14 | 13-15 | 14-16 | 21-23 |
|  | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 5-14 | 5-15 | 5-15 |
|  | Техническая подготовка (%) | 22-24 | 23-25 | 23-27 | 23-28 | 23-28 |
|  | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 12-16 | 15-20 | 18-25 | 18-30 | 20-32 |
|  | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 1-4 | 1-4 |
| 1. - | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 1-4 | 2-4 | 4-6 |
|  | Интегральная подготовка (%) | 17-19 | 15-17 | 10-14 | 10-15 | 10-15 |

**Годовой учебно-тренировочный план на этапах спортивной подготовки по виду спорт «волейбол»**

*Таблица 6*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех  лет | Свыше трех  лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | | |
| 4,5-6 | 6-8 | 10-12 | 12-18 | 18-24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | |
| 1 | 2 | 2 | 3 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | |
| 14 | | 12 | | 6 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 68-76 | 87-98 | 104-118 | 112-142 | 80-94 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 27-35 | 40-52 | 70-74 | 102-114 | 210-216 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 32-68 | 38-106 | 50-141 |
| 4. | Техническая подготовка | 53-61 | 75-86 | 128-134 | 168-198 | 230-263 |
| 5. | Тактическая подготовка | 15-22 | 18-30 | 36-42 | 42-72 | 68-100 |
| 6. | Теоретическая под готовка | 13-21 | 16-26 | 34-41 | 40-71 | 66-100 |
| 7. | Интегральная под готовка | 40-48 | 50-60 | 54-68 | 56-106 | 100-141 |
| 8. | Психологическая подготовка | 10-18 | 15-26 | 34-41 | 40-71 | 66-100 |
| 9. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3-11 | 4-14 | 8-10 | 8-10 | 20-21 |
| 10. | Инструкторская практика | - | - | 7-9 | 6-12 | 5-16 |
| 11. | Судейская практика | - | - | 5-7 | 5-16 | 5-16 |
| 12. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2-10 | 3-12 | 4-6 | 3-9 | 18-20 |
| 13. | Восстановительные мероприятия | 3-10 | 4-12 | 4-6 | 4-9 | 18-20 |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 624-936 | 936-1248 |

**2.5 План воспитательной работы**

**2.5.1. *Профориентационная работа*** занимает важное место в деятельностиорганизации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, так как она связывает систему образования с экономической системой, потребности обучающихся с их будущим. Для благополучия общества необходимо, чтобы каждый обучающийся находил более полное применение своим интересам, склонностям, не терял напрасно время, силы, средства в поисках своего места в системе общественного производства, на котором мог бы принести наибольшую пользу и получить глубокое удовлетворение от своего труда.

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

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

**Цели профориентационной работы:**

* оказания профориентационной поддержки обучающимися в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности;
* выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

**Задачи профориентационной работы**:

* сформировать положительное отношение к труду;
* научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
* научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;
* научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

**Критерии и показатели эффективности профориентационной работы:**

1. Достаточная информация о профессии и путях ее получения. Без ясного представления о содержании и условиях труда в избираемой профессии обучающийся не сможет сделать обоснованного ее выбора. Показателем достаточности информации в данном случае является ясное представление им требований профессии к человеку, конкретного места ее получения, потребностей общества в данных специалистах.
2. Потребность в обоснованном выборе профессии. Показатели сформированности потребности в обоснованном профессиональном выборе профессии – это самостоятельно проявляемая обучающимися активность по получению необходимой информации о той или иной профессии, желание (не обязательно реализуемое, но проявляемое) пробы своих сил в конкретных областях деятельности, самостоятельное составление своего профессионального плана.
3. Уверенность обучающихся в социальной значимости труда, т.е. сформированное отношение к нему как к жизненной ценности.
4. Степень самопознания обучающегося. От того, насколько глубоко он сможет изучить свои профессионально важные качества, во многом будет зависеть обоснованность его выбора. При этом следует учитывать, что только квалифицированный специалист может дать школьнику достаточно полную и адекватную информацию о его профессионально важных качествах.

**2.5.2. Воспитательные** задачи, формы и содержание работыопределяются запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями школы, социума. При составлении плана воспитательной работы учитывались требования образовательных программ многолетней подготовки спортсменов по видам спорта.

**Цели воспитательной работы**:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.
2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности ученика – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.

**Задачи воспитательной работы:**

1. Воспитание обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизме.
2. Развивать мотивации личности к познанию своих способностей к определенному виду спорта.
3. Содействие формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей.
4. Создание условий для участия семей обучающихся в воспитательном процессе, развитие родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества, привлечения родительской общественности к участию в самоуправлении организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.
5. Разработать и реализовать систему мониторинга эффективности воспитательного процесса.
6. Разработать и реализовать систему работы учреждения дополнительного образования по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).

**Основные направления воспитания и социализации**:

1. Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
2. Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.
3. Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
4. Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.
5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).
6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитании, аккуратность), воспитание трудолюбия.

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

**Принципы воспитательного процесса:**

*Принцип ориентации на идеал.* Идеалы определяют смыслы воспитаниято, ради чего оно организуется. Идеалы сохраняются в традициях и служат основными ориентирами человеческой жизни, духовно-нравственного и социального развития личности.

*Аксиологический принцип.* Принцип ориентации на идеал интегрируетсоциально-педагогическое пространство образовательного учреждения. Аксиологический принцип позволяет его дифференцировать, включить в него разные общественные субъекты. В пределах системы базовых национальных ценностей общественные субъекты могут оказывать школе содействие в формировании у обучающихся той или иной группы ценностей.

*Принцип следования нравственному примеру.* Следование примеру—ведущий метод воспитания. В примерах демонстрируется устремлённость людей к вершинам духа, персонифицируются, наполняются конкретным жизненным содержанием идеалы и ценности. Особое значение для духовно-нравственного развития обучающегося имеет пример тренера.

*Принцип диалогического общения со значимыми людьми*.Вформировании ценностей большую роль играет диалогическое общение подростка со сверстниками, родителями, тренером и другими значимыми взрослыми. Наличие значимого другого в воспитательном процессе делает возможным его организацию на диалогической основе. Диалог исходит из признания и безусловного уважения права воспитанника свободно выбирать и сознательно присваивать ту ценность, которую он полагает как истинную. Диалог не допускает сведения нравственного воспитания к морализаторству и монологической проповеди, но предусматривает его организацию средствами равноправного межсубъектного диалога. Выработка личностью собственной системы ценностей, поиски смысла жизни невозможны вне диалогического общения подростка со значимым другим.

*Принцип идентификации.* Идентификация–устойчивое отождествлениесебя со значимым другим, стремление быть похожим на него. В подростковом возрасте идентификация является ведущим механизмом развития ценностно-смысловой сферы личности. Духовно-нравственное развитие личности подростка поддерживается примерами. В этом случае срабатывает идентификационный механизм – происходит проекция собственных возможностей на образ значимого другого, что позволяет подростку увидеть свои лучшие качества, пока ещё скрытые в нём самом, но уже осуществившиеся в образе другого. Идентификация в сочетании со следованием нравственному примеру укрепляет совесть – нравственную рефлексию личности, мораль – способность подростка формулировать собственные нравственные обязательства, социальную ответственность – готовность личности поступать в соответствии с моралью и требовать этого от других.

*Принцип полисубъектности воспитания и социализации*.В современныхусловиях процесс развития, воспитания и социализации личности имеет полисубъектный, многомерно-деятельностный характер. Ребёнок включён в различные виды социальной, информационной, коммуникативной активности, в содержании которых присутствуют разные, нередко противоречивые ценности и мировоззренческие установки. Эффективная организация воспитания и социализации возможна при условии согласования (прежде всего, на основе общих духовных и общественных идеалов, ценностей) социально-педагогической деятельности различных общественных субъектов: школы, семьи, учреждений дополнительного образования, культуры и спорта, традиционных религиозных и общественных организаций и др. При этом деятельность образовательного учреждения, педагогического коллектива школы в организации социально-педагогического партнёрства должна быть ведущей, определяющей ценности, содержание, формы и методы воспитания и социализации обучающихся в учебной, внеучебной, внешкольной, общественно значимой деятельности.

*Принцип совместного решения личностно и общественно значимых проблем.* Личностные и общественные проблемы являются основнымистимулами развития человека. Их решение требует не только внешней активности, но и существенной перестройки внутреннего душевного, духовного мира личности, изменения отношений личности к явлениям жизни. Воспитание – это оказываемая значимым другим педагогическая поддержка процесса развития личности воспитанника в процессе совместного решения стоящих перед ним личностно и общественно значимых проблем.

*Принцип системно-деятельностной организации воспитания.* Один изоснователей системно-деятельностного подхода – А.Н. Леонтьев – определял воспитание как преобразование знания о ценностях в реально действующие мотивы поведения.

Принятие ребенком ценностей происходит через его собственную деятельность, педагогически организованное сотрудничество с тренерами, родителями, сверстниками, другими значимыми для него субъектами. Воспитание как деятельность должно охватывать все виды образовательной деятельности: учебно-тренировочной, соревновательной, досуговой.

Для решения воспитательных задач обучающиеся вместе с педагогами, родителями, иными субъектами культурной, гражданской жизни обращаются к содержанию:

* + дисциплин спортивной школы;
  + произведений искусства;
* периодической печати, публикаций, радио- и телепередач, отражающих современную жизнь;
* духовной культуры и фольклора народов России;
* истории, традиций и современной жизни своей Родины, своего края, своей семьи;
* жизненного опыта своих родителей и прародителей;
* общественно полезной, личностно значимой деятельности в рамках педагогически организованных социальных и культурных практик.

**Планируемые результаты:**

* у обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
* обучающиеся активно включены в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.
* занятость обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
* повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличивается эффективность воспитательной работы в группах.
* мониторинг эффективности воспитательного процесса с целью своевременного выявления и анализа изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.
* разработка и реализация системы работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).
* повышение педагогической культуры родителей, системы работы, способствующей раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

**Календарный план воспитательной работы**

*Таблица 7*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы** **обучающихся**:  **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

**2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата. Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Антидопинговые мероприятия:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах; - ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;

- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;

- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.

- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы:

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

*Таблица 8*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | Беседа и теоретическое занятие на темы: «Честная игра»,  «Настоящий спортсмен»,  «Чистый спорт» | 1 раз в год | Карточки,  наглядное пособие |
| Спортивно-массовое мероприятие «Веселые старты» | 1 раз в год |  |
|  | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Ссылка на образовательный курс  <https://course.rusada.ru/course/2> |
| Учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | Беседа на темы: «Честная игра»,  «Настоящий спортсмен», «Окружение», «Чистый спорт», «Спортивное поведение», «Правила в спорте», | 1 раз вгод | Карточки,  наглядное пособие |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Ссылка на образовательный курс  <https://course.rusada.ru/course/2> |
| День чистого спорта | Апрель | Разработать сценарий мероприятия |
| Спортивно-массовое мероприятие «Веселые старты» | 1 раз в год | Разработать сценарий мероприятия |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Ссылка на образовательный курс  <https://course.rusada.ru/course/1> |
| Беседа на темы: «Честная игра»,  «Настоящий спортсмен», «Окружение», «Чистый спорт», «Спортивное поведение», «Правила в спорте», «Важные вопросы о допинге», «Антидопинг. Важные факты и основные моменты» | 1 раз в год | Карточки, наглядное пособие |
|  | Спортивно-массовое мероприятие «Веселые старты» | 1 раз в год | Разработать сценарий мероприятия |
| День чистого спорта | Апрель | Разработать сценарий мероприятия |
| Научно-исследовательский конкурс «Взгляд молодых исследователей на проблему допинга в спорте» | 1 раз в год | Сайт РУСАДА |
| Всероссийский антидопинговый диктант | Август | Онлайн формат на сайте РУСАДА |

**2.7 План инструкторской и судейской практики**

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы юных волейболистов или спортсменов пляжного волейбола. Они готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении тренировок, массовых соревнований в качестве судей.

Содержание тренировок определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для тренировочного этапа.

*Первый год*

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.

2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.

3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.

4. В качестве дежурного подготовка мест для тренировки, инвентаря и

оборудования.

*Второй год*

1. Умение вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы игры, и находить ошибки.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, верхней прямой подаче.

3. Судейство на учебных играх в своей команде (по упрощенным правилам).

*Третий год*

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.

2. Вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.

3. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).

4. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.

*Четвертый год*

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.

2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

3. Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

*Пятый год*

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с командой.

2. Проведение подготовительной и основной части тренировки по начальному обучению технике игры.

3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в волейбол.

4. Проведение соревнований по волейболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе.

Выполнение обязанностей главного секретаря, главного судьи. Составление календаря игр.

**Этапы совершенствования мастерства**

*Первый год*

1. Проведение занятий по волейболу с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки.

2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.

3. Составление положения о соревнованиях.

4. Практика судейства на соревнованиях по волейболу в спортшколе, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях.

5. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний по физической и технической подготовке.

*Второй год*

1. Проведение учебно-тренировочного занятия по тактической подготовке с командой.

2. Составление и проведение комплекса упражнений для индивидуальной подготовки связующих и нападающих игроков.

3. Составление документации для работы спортивной секции по волейболу в коллективе физической культуры.

4. Составление положения о соревнованиях в масштабах района, города.

5. Практика судейства по основным обязанностям членов бригады судей.

6. Организация и проведение соревнований по волейболу или пляжному волейболу в коллективе, районе.

*Третий год*

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности.

2. Проведение индивидуальных тренировок с учетом игровых функций спортсменов в волейболе или пляжном волейболе.

3. Установка на игру, разбор игры, система записи игр – на командах младших возрастов своей спортшколы.

4. Организация и проведение соревнований внутри спортшколы, в районе, городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.

**2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по волейболу, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

*В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:*

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; - контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия.

*Восстановительные процессы подразделяют на:*

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;

- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;

- стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении

периода восстановления после интенсивной работы не только достигают пред

рабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

- в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;

- после тренировочного занятия, соревнования;

- в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день;

- после микроцикла соревнований;

- после макроцикла соревнований;

- перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

-рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон -отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день - одно средство.

Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены. Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

**III. Система контроля**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

*На этапе начальной подготовки:*

* изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
* повысить уровень физической подготовленности;
* овладеть основами техники вида спорта «волейбол»;
* получить общие знания об антидопинговых правилах;
* соблюдать антидопинговые правила;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

*На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
* изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
* изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
* овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
* изучить антидопинговые правила;
* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
* приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
* овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;
* выполнить план индивидуальной подготовки;
* закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
* демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
* показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов, участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Нормативы по общей и специальной физической подготовки указаны в таблицах 9, 10, 11.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол»**

*Таблица 9*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,9 | 7,1 | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не более | |
| 110 | 105 | 130 | 120 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | не менее | | не менее | |
| 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +1 | +3 | +2 | +3 |
| 2. Нормативы специально физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5x6 м | с | не более | | не более | |
| 12,0 | 12,5 | 11,5 | 12,0 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | | не менее | |
| 8 | 6 | 10 | 8 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 36 | 30 | 40 | 35 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»**

*Таблица 10*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 160 | 145 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | не менее | |
| 18 | 9 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +5 | +6 |
| 2. Нормативы специально физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5x6 м | с | не более | |
| 11,5 | 12,0 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | |
| 10 | 8 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 40 | 35 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Не устанавливается | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «волейбол»**

*Таблица 11*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мальчики/юноши | девочки/девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 200 | 180 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | не менее | |
| 30 | 15 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | Количество раз | не менее | |
| 12 | - |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +11 | +15 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | Количество раз | не менее | |
| 45 | 38 |
| 2. Нормативы специально физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5x6 м | с | не более | |
| 11,0 | 11,5 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | |
| 16 | 12 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 45 | 38 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | | | |

**Перечень вопросов по освоению теоретической части программы:**

1. Кульминацией первых Олимпийских игр в Афинах стал марафонский бег. Памяти какого афинского воина он был посвящён?

А. Македонский

Б. Нерон

В. Филиппидес (правильный ответ)

Г. Зевс

*Правильный ответ:* Согласно легенде, греческий воин по имени Филиппидес в 490 году до нашей эры после битвы при Марафоне пробежал, не останавливаясь, от Марафона до Афин, чтобы возвестить о победе греков.

2. Из каких соревнований состоят Олимпийские игры?

А. Соревнования между странами

Б. Соревнования по летним и зимним видам спорта

В. Игры Олимпиады и зимние Олимпийские игры *(правильный ответ)*

Г. Открытие, награждение участников и закрытия

*Правильный ответ:* Игры Олимпиады и Зимние Олимпийские игры Олимпийские игры "объединяют спортсменов-любителей всех стран в

честных и равноправных соревнованиях. По отношению к странам и отдельным лицам не допускается никакой дискриминации по расовым, религиозным или политическим мотивам" Олимпийские Игры состоят из Игр Олимпиады и Зимних Олимпийских Игр.

3. Какой год был объявлен Организацией Объединённых Наций (ООН) Международным годом спорта и олимпийского идеала?

А. 1990 год

Б. 1994 год (*правильный ответ*)

В. 1998 год

Г. 2000

*Правильный ответ:* 1994 год был объявлен Международным годом спорта и олимпийского идеала. Олимпийское движение направляет свои усилия на то, чтобы "содействовать распространению знаний об олимпизме во всем мире". Напомним, что Олимпийские игры – это спортивный фестиваль, проводимый раз в 4 года. Он воплощает идеи олимпизма.

4. С 1994 года Зимние Олимпийские игры проводятся …

А. В зависимости от решения МОК

Б. Как дополнительные к летним Олимпийским играм

В. Для рейтинговой оценки квалификации спортсменов

Г. Со сдвигом в два года от летних Олимпийских игр *(правильный ответ)*

*Правильный ответ:* Со сдвигом в два года от летних Олимпийских игр

Первые Зимние олимпийские игры состоялись в 1924. Поначалу зимние и летние Игры проходили в один и тот же год, но, начиная с 1994, они проводятся в разное время со сдвигом в два года.

5. По какой причине не проводились XII и XIII летние Олимпийские игры современности?

А. Куликовская битва

Б. Февральская демократическая революция

В. Вторая мировая война *(правильный ответ)*

Г. Перестройка в СССР

*Правильный ответ*: Вторая мировая война. XII Олимпийские игры 1940 года и XIII Олимпийские игры 1944 года не состоялись из-за второй мировой войны. Олимпиада получает свой номер и в тех случаях, когда игры не состоялись.

6. Слово "атлетика" в переводе с греческого означает …

А. Борьба *(правильный ответ)*

Б. Бег

В. Метание

Г. Прыжки

*Правильный ответ:* Борьба. Греческое слово "атлетика" в переводе означает "борьба, упражнение". В Древней Греции атлетами называли тех, кто соревновался в силе и ловкости. В настоящее время атлетами называют физически развитых и сильных людей.

7. В футболе иностранного игрока клубной команды называют …

А. Страйкер

Б. Легионер *(правильный ответ)*

В. Буер

Г. Трейсер

*Правильный ответ*: Легионер – спортсмен, играющий по контракту за иностранную клубную команду.

8. В каком году и в каком городе взяла своё начало традиция зажигать Олимпийский огонь на стадионе?

А. 1900 году в Париже

Б. 1912 году в Стокгольме

В. 1928 году в Амстердаме

Г. 1936 году в Берлине *(правильный ответ)*

*Правильный ответ:* 1936 году в Берлине. В наше время эстафета Олимпийского огня была возобновлена в 1936 году во время Олимпийских игр в Берлине (Германия). Тогда первым современным спортсменом, начавшим эстафету, оказался грек Константинос Кондилис, а зажегшим факел на стадионе в Берлине – немец Фриц Шильген.

9. В пляжном волейболе партия продолжается до…

А. 12 очков

Б. 15 очков

В. 21 очка *(правильный ответ)*

Г. 25 очков

*Правильный ответ:* до 21 очка. В пляжном волейболе матч играется из 2-х партий. При счете партий 1:1 играется третья, решающая партия. Первые две партии играются до 21 очка. Команда, которая первой набирает 21 очко (при разнице в 2 очка) выигрывает партию. При счете 20:20 игра продолжается до тех пор, пока счет не достигнет разницы в два очка. Здесь нет ограничения счета. Команда, которая выигрывает две партии, выигрывает матч. Решающая партия: при счете 1:1 после первых двух партий играется третья решающая партия. Чтобы выиграть третью партию, команда должна набрать 15 очков при разнице в 2 очка. При счете 14:14 игра продолжается до тех пор, пока счет не достигнет разницы в два очка. Здесь также нет ограничения счета.

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

А. Спирометр *(правильный ответ)*

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.

11. Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют…

А. Кифоз

Б. Сколиоз *(правильный ответ)*

В. Остеопороз

Г. Спондилез

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

12. 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)*

*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).

13. Что такое утомление в спорте?

А. Компенсация затраченной энергии

Б. Аэробная усталость

В. Временное снижение работоспособности *(правильный ответ)*

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.

14. Что относится к основным физическим качествам?

А. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость *(правильный ответ)*

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.

15. Когда лучше тренироваться, учитывая биологические ритмы?

А. с 5 до 9 часов

Б. с 12 до 15 часов

В. с 16 до 19 часов *(правильный ответ)*

Г. с 20 до 22 часов

*Правильный ответ:* Максимальный мышечный тонус достигается в период с 16.00 до 19.00 часов.

16. Сколько мышц в теле человека?

А. 1000

Б. 550

В. 700

Г. 640 *(правильный ответ)*

Правильный ответ: 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 подсчёта 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).

17. Какая страна стала первой, организовавшей ассоциацию студенческого спорта?

А. Швеция

Б. Италия

В. США *(правильный ответ)*

Г. Австралия

*Правильный ответ*: По некоторым данным первый студенческий спортивный клуб был основан в университете г. Берна в 1816 году, а первой страной, организовавшей ассоциацию студенческого спорта в 1905 году, стали США. Подобные ассоциации стали появляться в Австралии (1906), Польше (1908), Чехословакии (1910), Швеции и Норвегии (1913), на Мальте (1925), в Люксембурге (1938), Италии (1946) и т.д. Основной задачей этих организаций являлось развитие спорта среди студентов, обучающихся в университетах.

18. Что понимается под быстротой человека?

А. Быстро передвигаться по времени

Б. Способность человека выполнять непродолжительную работу в

минимальный отрезок времени *(правильный ответ)*

В. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему

Г. Способность выполнять работу без изменения её параметров

*Правильный ответ*: 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.

19. 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 *(правильный ответ)*

В. Быстрота, активность, честность, упорство, сила

Г. Координация, целеустремленность, воля к победе, ловкость, активность *Правильный ответ*: Физические качества человека - сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Развивая их, вы будете прокладывать себе дорогу к физическому совершенству.

20. 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 посредствам мышечных напряжений *(правильный ответ)*

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:* Средства развития силы

1. Упражнения с внешним отягощением (штанги, гири)

2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела

3. Упражнения на тренажерах (механотерапия)

4. Статические упражнения в изометрическом режиме

5. Силовые упражнения в усложненных условиях (бег по рыхлому

снегу)

21. Физические способности — это задатки человека. Они заложены природой в каждом, но проявляются в конкретном двигательном действии, у каждого человека по-разному. Найдите физическое качество, подходящее под следующее определение: "Способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия."

А. Это сила

Б. Это гибкость

В. Это быстрота *(правильный ответ)*

Г. Это выносливость

*Правильный ответ:* Быстрота делится на две группы:

1. быстрота одиночного движения (например, бег)

2. быстрота двигательных реакций — это процесс, который начинается с восприятия информации побуждающих действия и заканчивается с началом ответных реакций.

22. Все знают, что 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 *(правильный ответ)*

В. Их называют негативным

Г. Их называют вариативным

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

23. Основным занятием первобытного человека было добывание пищи. Для этого ему приходилось быстро бегать. Удачливым охотником становился тот, кто быстрее бегал, был сильным и выносливым, у кого были крепкие ловкие руки. Со временем человек научился делать различные приспособления для облегчения своего труда. Появились каменные топоры, дротики, лук и стрелы. Человеку пришлось осваивать новые движения, чтобы умело пользоваться этими орудиями труда. Для этого была необходима хорошая физическая подготовка, и первобытные люди начали тренировать свои мышцы, свое тело, чтобы выжить в суровой борьбе за существование. Тогда же для подготовки физической выносливости молодых людей стали, устраивать различные игры и поединки. И постепенно создавать удобные сооружения. Как называлась дистанция длиной в 192,27 м, от названия которой произошло название спортивного сооружения?

А. Дистанция, стадион

Б. Марафон, стадион

В. Стадий, стадион *(правильный ответ)*

Г. Станция, стадион

*Правильный ответ*: История древних олимпийских игр началась с бега на 1 стадий (192м). Согласно легенде, эту дистанцию определили 600 ступней жреца, отмерившего прямую на стадионе в Олимпии. Только на 1 стадий и разыгрывалось первенство на первых 13 Олимпийских играх. С 724 г. до н. э. добавился "двойной бег" (туда и обратно по прямой), с 720 г. до н. э. - бег на более длинные дистанции. Потом в программу Игр были включены состязания по прыжкам и метаниям и значительно позже - другие виды спорта.

24. Во время занятий физкультурой вы знакомитесь с различными видами упражнений и различными направлениями физкультурной деятельности. К какому разделу физкультуры относятся все эти действия: Прыжки, бег, метание, ходьба, многоборье.

А. Гимнастика

Б. Спортивные игры

В. Лыжная подготовка

Г. Легкая атлетика *(правильный ответ)*

*Правильный ответ*: Легкая атлетика - один из самых популярных видов спорта, если не сказать больше. Ведь в широких кругах любителей спорта она носит титул - Королева спорта. Ее история начала свой отсчёт с Олимпийских игр в Древней Греции.

25. Будущий создатель баскетбола родился в Канаде в 1861 году. С самого детства учеба давалась с трудом, поэтому большинство времени он проводил на улице. Одной из его любимых игр была "утка на скале". По ее правилам игрок должен был поразить броском камня вершину другого камня, который был крупнее по размеру. Играя в "утку на скале", он обнаружил, что выверенный бросок камнем гораздо эффективнее быстрого и сильного броска. Биографы утверждают, что именно эта игра стала прародителем баскетбола. Кто считается создателем игры баскетбол.

А. Джеймс Кемерун

Б. Джеймс Нейсмит *(правильный ответ)*

В. Джеймс Дайсон

Г. Джеймс Бонд

*Правильный ответ:* Джеймс Нейсмит привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив восемнадцать студентов на две команды, предложил им игру, смысл которой сводился к тому, чтобы забросить большее количество мячей в корзину соперников. Начало было положено. Мог ли тогда Джеймс Нейсмит предполагать, какое великое будущее ждет его детище?

26. В любой спортивной игре строгие правила, которые регламентируют размеры площадки, время игры, количество таймов или периодов, а также количество игроков в команде. Сколько игроков в баскетболе от одной команды может находиться на площадке?

А. 5 *(правильный ответ)*

Б. 4

В. 6

Г. 11

*Правильный ответ*: В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину.

27. В каждой спортивной игре существуют свои строгие правила, которые появились со временем. Эти правила разрабатывают и утверждают для обеспечения зрелищности игры. Поворот на месте в баскетболе не будет считаться пробежкой, если:

А. Опорная нога не была оторвана от пола

Б. Опорная нога была оторвана от пола *(правильный ответ)*

В. Поворот был на двух ногах одновременно

Г. Не важно отрывалась ли опорная нога

*Правильный ответ:* В баскетболе игроки осуществляют большое количество перемещений, таких как бег, ходьба, прыжки, остановки, повороты. Когда игрок без мяча, то может перемещаться свободно, если игрок держит мяч в руках, то перемещаться ему нельзя, и он может делать повороты вокруг опорной ноги, уворачиваясь от соперника. Такой поворот не считается пробежкой.

28. 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 *(правильный ответ)*

Г. Гандбол

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

29. 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 *(правильный ответ)*

Г. 8

*Правильный ответ:* 6. 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.

30. У каждого игрока в волейболе есть свое амплуа! Например, доигровщик, связующий, либеро, блокирующий, диагональный. 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)*

*Правильный ответ:* 1. 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

31. Мы уже знаем, что 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 *(правильный ответ)*

Б. Против часовой стрелки

В. По диагонали

Г. В любом порядке

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

32. Мы уже знаем, что 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)*

*Правильный ответ:* Игроки при переходе движутся почасовой стрелке а зоны расположены против часовой стрелки. То номер 1, выполнив подачу, встает в зону №6 слева от себя.

33. На уроках физкультуры вы также выполняете упражнения для сохранения и укрепления правильной осанки. А что такое ПРАВИЛЬНАЯ осанка?

А. Это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается *(правильный ответ)*

Б. Это положение тела во время плавания

В. Это положение тела вовремя сидения за партой

Г. Это когда человек сидит, стоит, ходит

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

34. Есть много упражнений, помогающих формировать и укреплять правильную осанку. А каким способом можно определить правильность осанки?

А. Сесть на стул

Б. Лечь на полу на живот

В. Лечь на полу на бок

Г. Встать вплотную к стене *(правильный ответ)*

*Правильный ответ:* Действительно, чтобы проверить правильность осанки надо встать вплотную к стене, так чтобы пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки и затылок прикасались к стене. Но лучше всего правильность вашей осанки проверит врач.

35. На уроках физкультуры помимо развития физических качеств вы также развиваете разные способности. Согласно исследованиям психологов за последние 120 лет средним временем реакции на звук для обычных людей признан показатель около 0.16 секунды, причём для женщин этот показатель на 2-3 сотые хуже, чем у мужчин. Для спортсменов высокого уровня, проводящих специальный цикл тренировок, разброс времени реакции лежит в диапазоне 0.13-0.15 секунды. Для улучшения скорости реакции на звук спортсмены выполняют много разных интересных упражнений. А как называется преждевременное выбеганные со старта?

А. Ошибка

Б. Недочет

В. Фальцет

Г. Фальстарт

*Правильный ответ:* Фальстарт. Система фальстарта — программно-аппаратный комплекс, используемый судьями по лёгкой атлетике для определения фальстарта посредством автоматической регистрации времени реакции спортсменов в спринте, барьерном беге и первых этапах эстафет до четырёх по 400 метров включительно. С 2010 года использование системы фальстарта обязательно для основных соревнований, проводимых под эгидой Международной ассоциации легкоатлетических федераций.

36. На уроке физкультуры очень важно соблюдать дисциплину. Наверняка вы знаете различные строевые команды и построения. Подберите правильный ответ к определению: "Строй, в котором дети стоят в затылок друг за другом, на расстоянии одной стопы"

А. Строй

Б. Шеренга

В. Колонна

Г. Линия

*Правильный ответ:* Колонна. Строевая подготовка одно из самых важных умений, приобретаемых на уроках физкультуры. Строевая подготовка позволяет четко и быстро управлять классом. При движении в колоннах необходимо соблюдать дистанцию.

37. На занятиях физической культуры (тренировках), вы наверняка заметили, что они состоят из трех этапов. Выберите вариант ответа с правильными названиями частей занятий и правильной последовательностью.

А. Начальная, средняя, заключительная

Б. Основная, подготовительная, завершающая

В. Подготовительная, основная, заключительная

Г. Предварительная, основная, конечная

*Правильный ответ:* Подготовительная, основная, заключительная. Подготовительная часть урока - подготовить организм и все системы организма к нагрузке. Основная часть урока - соответствует цели урока.

Заключительная часть - восстановление всех систем организма после нагрузки, подведение итогов урока.

38. Первые Олимпийские игры современности стали крупнейшим спортивным событием того времени. Король Греции Георг I в присутствии 80 тысяч зрителей объявил игры открытыми. Они проходили с 6 по 15 апреля 1896г. Участие в них принял 241 спортсмен из 14 стран. По древней традиции Олимпийские игры открывали соревнования легкоатлетов. Кто стал победителем в марафонском беге?

А. Конноли

Б. Луис

В. Коллеттис

Г. Фламан

*Правильный ответ:* Луис. На старт марафонской дистанции вышли 18 известных бегунов того времени. Однако не многие сумели правильно распределить силы по дистанции до финиша. Победителем стал греческий почтальон Спирос Луис. «Его победа была великолепна по своей силе и простоте. Он достиг входа на стадион, где находились более 60 тысяч зрителей, без следа усталости, и когда принцы Константин и Георгий подняли победителя на руки и понесли к мраморному трону короля, поднявшемуся им навстречу, казалось, что вместе с атлетом на стадион вступила вдруг вся ожившая греческая античность. Разразилась невиданная овация» - Пьер де Кубертен.

39. Особое значение в современных Олимпийских играх играет церемония открытия. С каждой олимпиадой эта церемония становится все грандиознее, торжественнее, используются современные технологии. Страна – организатор старается удивить, поразить масштабностью и торжественностью мероприятия. В церемонии участвуют самые известные люди страны. Многие детали держатся в строжайшем секрете. Чему должна соответствовать церемония открытия олимпийских игр?

А.Традициям

Б.Законам

В. Правилам

Г. Хартии

*Правильный ответ:* Хартии. Принципы олимпийского движения записаны в документе, утвержденном МОК, - Олимпийской хартии. Любые олимпийские ритуалы, эмблемы, традиции, церемонии должны соответствовать олимпийской хартии.

40. Олимпийские игры, прошедшие в 1980 г. в Москве, были первыми в социалистической стране. В играх участвовали спортсмены из 80 стран-всего 5283 спортсмена. Самым возрастным участником стал 70-летний болгарский яхтсмен Красимир Крыстев. Сколько лет было самому молодому участнику Московской Олимпиады?

А. 13

Б. 14

В. 15

Г. 16

*Правильный ответ:* 13. Самым юным участником Олимпиады стал 13-летний ангольский пловец Жорже Лима, который принял участие в предварительных заплывах на 100 и 200м вольным стилем и 100м на спине, где занял последние места. Интересно, что для самого молодого, и для самого возрастного спортсмена Игры в Москве стали единственными в карьере.

41. «Citius.Altius.Fortius», в переводе с латинского языка - «Быстрее. Выше. Сильнее» - эти слова принадлежат французскому священнику Анри Дидону. По предложению Пьера де Кубертена они стали олимпийским девизом. Есть и еще один не официальный олимпийский девиз – «Главное не победа, а участие». Какому городу – столице олимпийских игр принадлежит официальный девиз (слоган): «Жаркие. Зимние. Твои»?

А. Пхенчхан

Б. Москва

В. Сочи

Г. Зальцбург

*Правильный ответ:* Сочи. Талисман для этих зимних игр выбирала вся страна. Определить победителя оказалось не простой задачей. В результате было принято решение, что у олимпиады будет три талисмана: Белый мишка, Зайка и Леопард. «Жаркие. Зимние. Твои» - официальный девиз XXII зимних Олимпийских игр в Сочи.

42. История Олимпийских игр современности ведет отсчет с 1896г. С того времени Олимпийские игры проводились каждые 4 года за исключением лет, пришедшихся на мировые войны. В 1924 году были учреждены Зимние Олимпийские игры, которые первоначально проводились в том же году, что и летние. Начиная с 1994г. время проведения Зимних Олимпийских игр сдвинуто на два года относительно времени проведения летних игр. Для популяризации спорта игры проводят на разных континентах. За сколько лет до даты проведения МОК определяет хозяйку Олимпийских игр?

А. 4

Б. 5

В. 6

Г. 7

*Правильный ответ:* 7. Место проведения будущей Олимпиады выбирают из городов-кандидатов, подавших официальные заявки. Город, где пройдут очередные Олимпийские игры, определяется на сессии МОК за 7 лет до даты проведения соответствующих игр.

43. Голландцы утверждают, что конькобежный спор зародился в их стране. С давних пор развлечением местных жителей было бегать по льду замёрзших голландских каналов. Первые конки были деревянными. Что украшало их переднюю часть?

А. Фигурки

Б. Завиток

В. Резьба

Г. Голова

*Правильный ответ:* Голова. Первые коньки были деревянными, а их переднюю часть украшала конская голова. Отсюда, по одной из версий, и возникло русское слово «коньки» - уменьшительное от слова «конь».

44. Хоккей с мячом, хоккей на траве, хоккей с шайбой. Есть еще хоккей на роликах, хоккей в зале, хоккей для инвалидов (вертикальный хоккей). Самый популярный из этих видов спорта – хоккей с шайбой. В него играет большое количество людей. Какая страна является родиной хоккея с шайбой?

А. Россия

Б. США

В. Финляндия

Г. Канада

*Правильный ответ:* Канада. Местом рождения хоккея считается канадский город Монреаль. 3 марта 1875 года в Монреале на катке «Виктория» был проведен первый хоккейный матч. Команды состояли из 9 человек. Играли деревянной шайбой, а защитную экипировку взяли из бейсбола. Впервые на льду поставили хоккейные ворота.

45. Соревнования по бобслею проводятся между командами из двух и четырех человек, которые совершают скоростной спуск на управляемых закрытых санях – «бобах». С любой горки в бобе не спустишься - для соревнований строят специальные желоба. Длина трассы может достигать 2,5 км. Количество поворотов разное - от 15 до 25. Какая страна является родиной бобслея?

А. Швейцария

Б. Австрия

В. Норвегия

Г. Финляндия

*Правильный ответ:* Швейцария. Родиной бобслея считается Швейцария. В конце XIX века здесь, в городке Санкт-Мориц, впервые стали проводить чемпионаты по спуску с гор на специальных санях. В состав команды входили трое мужчин и две женщины. В наше время проводятся отдельные соревнования по женскому и мужскому бобслею.

46. Слово «биатлон» составлено слиянием латинского слово «дважды» и греческого «состязание». Как еще называют биатлон?

А. Двоеборье

Б. Масс-старт

В. Спринт

Г. Эстафета

*Правильный ответ:* Двоеборье. Этот вид спорта объединяет лыжную гонку на установленные дистанции и стрельбу из положения лежа и стоя на огневых рубежах. Биатлон еще называют зимним двоеборьем.

47. Правила в санном спорте простые - побеждает тот, кто приходит к финишу быстрее других. Если проводится несколько заездов, то время прохождения трассы складывается. В каком положении находится спортсмен на санях?

А. Сидя

Б. Стоя

В. Лежа

Г. Согнувшись

*Правильный ответ:* Лежа. В санном спорте спортсмен лежит на санях на спине и направляет спортивный снаряд движениями тела.

48. Сноубординг во многом похож на горнолыжный спорт, но у них много отличий. Сноубордист катается на доске без помощи палок, балансируя руками. По направлению движения спортсмен стоит не спиной, а боком. Обычная средняя скорость катания на сноуборде (на хорошей трассе) составляет 70 км/ч. Как еще называют сноубордистов?

А. Бордеры

Б. Серфингисты

В. Реперы

Г. Рейдеры

*Правильный ответ:* Бордеры. Для безопасности сноубордисты (их еще называют «бордеры» или «райдеры») используют защитное снаряжение - шлемы, налокотники, наколенники, перчатки и т.д. Крайне важно надевать защитные очки, потому что на снежных склонах от яркого света спортсмен может просто ослепнуть.

49. Одно из самых захватывающих лыжных соревнований - прыжки с трамплина. Полеты прыгунов с трамплина настолько впечатляют, что спортсменов прозвали «летающими лыжниками». Какое должно быть касание на приземлении?

А. Любое

Б. Лыжами

В. Палками

Г. Точное

*Правильный ответ:* Лыжами. Трамплины для прыжков имеют разную высоту – 70,90 и 120 м. Чем выше трамплин, тем дальше может «улететь» спортсмен. Судьи оценивают не только дальность прыжка, но и правильность выполнения упражнения. Например, во время приземления спортсмен должен касаться земли только лыжами. За ошибки во время прыжка начисляются штрафные баллы.

50. Лыжные гонки – самый массовый и популярный вид лыжных соревнований. Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись

в 1767 году в Норвегии. Затем лыжными гонками увлеклись в Швейцарии и Финляндии. В какой стране лыжи появились еще раньше?

А. Россия

Б. Германия

В. США

Г. Канада

*Правильный ответ:* России. В нашей стране, где почти полгода лежит снег, на лыжах ходили с древних времен. Еще в 1617 году секретарь шведского посольства в Москве Монс Пальм писал о русских лыжах: «Сделали русские изобретение… Они имеют деревянные ободья приблизительно семи футов длины и в одну пядь ширины, снизу же плоские и гладкие. Их они подвязывают себе под ноги и бегают с ними по снегу, ни разу не погружаясь в него, и с такой быстротой, что ей можно удивляться»

51. Для состязаний по шорт-треку используется обычная хоккейная площадка, длина которой 111м. Конькобежцы бегут дистанцию против часовой стрелки. Повороты очень крутые, поэтому правила разрешают бегунам касаться льда рукой, чтобы не упасть. Сколько метров составляет самая короткая дистанция в шорт-треке?

А. 3000

Б. 1500

В. 100

Г. 500

*Правильный ответ:* 500. В официальную программу Олимпийских игр шорт-трек включен с Игр-1992г. (Арбельвиль, Франция). Самая короткая дистанция 500м, самая длинная 3000м.

52. В России фигурным катанием стали заниматься примерно с 1865 года, когда в Юсуповском саду на Садовой улице был открыт общественный каток. Здесь состоялись первые соревнования фигуристов в России. В каком году это было?

А. 1878

Б. 1887

В. 1888

Г. 1877

*Правильный ответ:* 1878. На катке сада Юсуповых в Москве 5 марта 1878 года состоялись первые соревнования русских фигуристов.

53. В музее города Стерлинг хранится камень для игры в керлинг, на котором выбита дата 1511 год. На самом деле, снаряды для керлинга, конечно, никакие не утюги. Их делают из особого гранита, который добывают в Шотландии. Вес камня почти 20 кг, диаметр 30 см. В каком веке керлинг появился в России?

А. ХХ

Б. ХIХ

В. XVIII

Г. XVII

*Правильный ответ*: XIX. В России керлинг-клубы появились в конце XIX века.

54. Слово «слалом» норвежского происхождения и переводится как «спускающийся след», «след на склоне». В каком году появились флажки на горнолыжных трассах?

А. 1905

Б. 1950

В. 1955

Г. 1900

*Правильный ответ:* 1905. Поначалу спортсмены спускались с гор, петляя между кустами или деревьями. Первые флажки появились на трассах в 1905 году.

55. В 1948 г. Людвиг Гутман (англ. нейрохирург) организовал Сток-Манделльвийские игры колясочников, ставшие прототипом Паралимпийских игр. По времени эти игры совпали с Олимпийскими играми в Лондоне. Международный паралимпийский комитет (МПК) организован лишь в 1989 году. Сколько видов спорта было включено в зимние Паралимпийские игры в Сочи?

А. 4

Б. 5

В. 6

Г. 7

*Правильный ответ:* 5. Людвиг Гутман доказал, что занятия спортом благоприятно сказываются на здоровье людей с ограниченными физическими возможностями, помогают им обрести веру в себя, свои возможности. Соревнования Паралимпийских зимних игр в Сочи прошли по пяти видам спорта: горные лыжи, биатлон, лыжные гонки, следж-хоккей на льду, керлинг на колясках.

56. Какой вид спорта был включён в программу Олимпиад из-за легенды о смерти его основоположника?

А. Марафонский бег

Б. Водное поло

В. Синхронное плавание

Г. Теннис

*Правильный ответ:* Марафонский бег (длинная дистанция). По легенде древнегреческий воин пробежал расстояние от Марафона до Афин, чтобы донести весть о победе.

57. В каком городе Летние Олимпийские игры прошли зимой?

А. Мельбурн

Б. Афины

В. Хельсинки

Г. Ванкувер

*Правильный ответ:*В Мельбурне, в 1956 г. Мельбурн находится в Австралии, где лето наступает в декабре.

58. В двух видах спорта представительницам нашей страны на Олимпийских играх нет равных начиная с Олимпиады 2000 года в Сиднее. Первый вид спорта – это художественная гимнастика. Назовите второй вид спорта.

А. Фигурное катание

Б. Спортивная ходьба

В. Синхронное плавание

Г. Эстафета 4х100

*Правильный ответ:* синхронное плавание. Российские спортсменки в синхронном плавании во главе с главным тренером сборной нашей страны Татьяной Покровской, завевали все золотые медали на Олимпийских играх 2000 года в Сиднее, 2004 года в Афинах и 2008 года в Пекине.

59. Рассказывают, что в XIX веке в Англии на одном футбольном матче в спорный момент судья не засчитал гол. Один болельщик-торговец тут же предложил решение спора при помощи своего товара, что повлекло за собой изменение футбольных правил. Что он предложил?

А. Сеть на ворота

Б. Форму ворот

В. Цвет ворот

Г. Расстояние между воротами

*Правильный ответ:* сеть на ворота. Этот торговец рыбными сетями набросил сеть на ворота.

60. Как называется в спорте способность выполнять движения с большой амплитудой?

А. Гибкость

Б. Растяжимость

В. Выносливость

Г. Зарядка

*Правильный ответ:* Гибкость – это морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее пределы движений звеньев тела.

Различают две формы гибкости:

- активную, характеризующуюся величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря мышечным усилиям;

- пассивную, характеризующуюся максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил.

61. Когда состоялась церемония открытия XXII зимних Олимпийских игр?

А. 28 января 2014 г.

Б. 20 марта 2016 г.

В. 18 января 2014 г.

Г. 07 февраля 2014 г.

*Правильный ответ:* 07 февраля 2014 г.Официальные церемонии открытия игр состоятся 7 февраля на стадионе "Фишт".

62. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Игры Олимпиады, выбрал…

А. Токио

Б. Чикаго

В. Рио-де-Жанейро

Г. Мадрид

*Правильный ответ:* Рио-де-Жанейро

Игры XXXI Олимпиады, чаще называемые летние Олимпийские игры, пройдут с 5 по 21 августа 2016 года в Рио-де-Жанейро, Бразилия. Это будут первые Олимпийские игры, которые пройдут в Южной Америке.

63. Паралимпийские игры (параолимпийские игры) – международные спортивные соревнования для инвалидов (кроме инвалидов по слуху). Начали проводиться в 1988 году. Кто считается основоположником паралимпизма?

А. Деметриус Викелас

Б. Пьер де Кубертен

В. Людвиг Гуттман

Г. Джим Торп

*Правильный ответ:* Людвиг Гуттман. Сэр Людвиг "Поппа" Гуттман (3 июля 1899 г – 18 марта 1980 г.) родился в городе Тошек, в Польше, работал невропатологом в Германии. Он основал Паралимпийские Игры и считается одним из отцов организованных занятий физической культурой инвалидами.

64. В каком году не проводились летние олимпийские игры?

А. 1980

Б. 1948

В. 1940

Г. 2000

*Правильный ответ:* 1940. XII летние Олимпийские игры должны были проходить с 21 сентября по 6 октября 1940 года в столице Японии – Токио. Однако в связи с началом в 1937 году Второй японо-китайской войны, МОК перенёс Игры в Хельсинки, где их проведение было запланировано с 20 июля по 4 августа 1940 года. Но после начала в сентябре 1939 года Второй мировой войны Игры решено было отменить окончательно. Несмотря на отмену Игр, им, как и не состоявшимся в 1916 году VI Летним Олимпийским играм, был присвоен свой порядковый номер.

65. Мышцы, совместное напряжение которых обуславливает выполнения движения в одном направлении, обозначаются как…

А. Антагонисты

Б. Синергисты

В. Пронаторы

Г. Супинаторы

*Правильный ответ:* Синергисты (от греч. synergós – вместе действующий) в анатомии и физиологии – мышцы (или их группы), действующие совместно и функционально однородно; принимают участие в одном движении. Например, у млекопитающих животных и человека такие Синергисты, как наружные межрёберные и межхрящевые мышцы, а также мышцы диафрагмы, сокращаясь одновременно, обеспечивают акт вдоха.

66. Он был прекрасным педагогом, историком, философом, спортсменом. Возрождение Олимпийских игр стало делом всей его жизни. О ком идет речь?

А. Ян Амос Коменский

Б. Михаил Васильевич Ломоносов

В. Жан Жак Руссо

Г. Пьер де Фреди, барон де Кубертен

*Правильный ответ:*Пьер де Фреди, барон де Кубертен. Еще в колледже он узнал о раскопках Древней Олимпии. Тогда же у него возник план восстановления Олимпии. В возрасте девятнадцати лет Пьер вместе с друзьями создал спортивный клуб. 25 ноября 1892 года Кубертен выступил с докладом о возрождении Олимпийских игр. Его мысли легли в основу олимпийской философии.

67. На международных соревнованиях по легкой атлетике спринтеры стартуют с низкого старта. А на каких дистанциях спортсмены стартуют с высокого старта?

А. 400 м.

Б. 1500 м.

В. 200 м.

Г. 800 м.

*Правильный ответ:* 1500 м. С высокого старта стартую на дистанции 1500 м, хотя еще не так давно и

800 м начинали с высокого старта. Спортсмены развивают высокую скорость, поэтому в целях безопасности бег начинают с высокого старта.

68. Одним из основных видов легкой атлетики является спринтерский бег. На какие фазы делится вся дистанция спринтерского бега?

А. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование

Б. Старт, бег по дистанции, финиширование

В. Разбег, отталкивание, бег по дистанции

Г. Старт, разбег, бег по дистанции, финиширование

*Правильный ответ:*Спринтерский бег принято разделять на следующие фазы: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование

69. Чудом ХIХ Олимпиады стал прыжок в длину Боба Бимона. Его небывалый мировой рекорд продержался почти четверть века. Каков же был рекорд?

А. 8 м. 90 см.

Б. 8 м. 35 см.

В. 9 м. 25 см.

Г. 8 м. 07 см.

*Правильный ответ:* 8 м 90 см. На Олимпиаде в Мехико в 1968 году американец Боб Бимон выполнил прыжок на 8 м 90 см. Это был мировой и олимпийский рекорд. Больше ему никогда не удавалось повторить его на соревнованиях.

70. Каким способом в прыжках в высоту прыгал известный советский олимпиец Валерий Брумель?

А. «перешагивание»

Б. «ножницы»

В. «перекидной»

Г. «фосбери-флоп»

*Правильный ответ:* «перекидной». На Олимпиаде в Мехико прыгун в высоту Дик Фосбери стал олимпийским чемпионом, прыгая новым способом – спиной к планке. В дальнейшем этот способ стали называть «фосбери-флоп». До 1968 года Олимпийский чемпион Валерий Брумель прыгал способом «перекидной». Его называли лучшим спортсменом мира в 1961, 1962 и в 1963.

71. 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 развивается в длительном беге и ходьбе.

72. Героем ХVI Олимпийских игр в Мельбурне стал бегун Владимир Куц. Он одержал две победы. Скажите, на каких дистанциях он стал Олимпийским чемпионом?

А. 800 м. и 1500 м.

Б. 1500 м. и 3000 м.

В. 5000 м. и 10000 м. *(правильный ответ)*

Г. 3000 м. и 1500 м.

*Правильный ответ:* В 1956 году в Мельбурне героем игр стал Владимир Куц. Он одержал две победы на дистанциях 5000 м и 10000 м.

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

А. выносливость

Б. скоростно-силовые *(правильный ответ)*

В. скоростные

Г. Силовые

*Правильный ответ:* На каждой тренировке спортсмен развивает физические качества. Выполняя прыжки и метания, он развивает, прежде всего, скоростно-силовые качества.

74. Какой фазы при изучении прыжка в длину нет в представленном перечне?

А. разбег

Б. отталкивание

В. полет

Г. Финиширование *(правильный ответ)*

*Правильный ответ:* Нет финиширования, а есть «приземление»

75. Легкая атлетика – вид спорта, который был включен в программу с первых Олимпийских игр. В программу легкой атлетики входит более 40 видов. На каких Олимпийских играх легкоатлетами было завоевано больше всего золотых медалей?

А. ХХII – в Москве

Б. XVII – в Риме

В. XXX – в Лондоне

Г. XIX – в Пекине

*Правильный ответ:* ХХII – в Москве. Больше всего золотых медалей было завоевано в Москве – 15. В Риме – 11, в Лондоне – 8, в Пекине – 6.

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

А. малая

Б. средняя

В. большая *(правильный ответ)*

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.

77. 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.

78. 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.

79. В баскетболе существует много правил, связанных с ограничением времени: правило 3 секунд; 5 секунд; 8 секунд и т. д. Что означает правило 24 секунд?

А. 24 секунды отводится команде, чтобы перейти из зоны защиты в зону нападения

Б. 24 секунды длится тайм-аут

В. 24 секунды отводится команде на доведение атакующих до броска по кольцу

Г. 24 секунды отводится игроку на выполнение штрафных бросков *Правильный ответ:* 24 секунды отводится команде на доведение

атакующих действий до броска по кольцу. Во время игры команде предоставляется 24 секунды, для того чтобы выполнить бросок по кольцу соперника. Если мяч после броска коснулся дужки или основания кольца, и подбор мяча остался за атакующей командой, то отсчёт времени начинается сначала. Такое правило было введено для увеличения динамичности игры, чтобы выигрывающая команда не «затягивала» время, ибо если команда, владеющая мячом, не выполнит бросок, то по истечении 24 секунд мяч отдаётся сопернику.

80. В спортивных играх применяются мячи различной формы, размеров, веса. Лишь в одной спортивной игре применяют мяч с отверстиями. В какой?

А. флорбол

Б. поло

В. гольф

Г. бенди

*Правильный ответ*: Флорбол - двусторонняя спортивная игра, внешне напоминающая хоккей. Только играется на твёрдом полу в условиях спортивной площадки и вместо шайбы используется мяч. Мячи, которыми играют на соревнованиях, строго сертифицированы. Используется мяч диаметром 72 мм., весом до 23 грамм и с 26 отверстиями. Они необходимы для того, чтобы при сохранении упругости мяча, уменьшить его вес и обеспечить устойчивость в полёте.

81. Регламентом соревнований в спортивных играх определяются не только правила игры, оборудование и инвентарь, но и спортивная форма игроков. В какой спортивной игре соперники отличают друг друга только по цвету шапочек?

А. гольф

Б. поло

В. крикет

Г. водное поло

*Правильный ответ:*Водное поло - командный вид спорта с мячом, в котором две команды стараются забросить мяч в ворота соперника. Игра происходит в бассейне с водой глубиной 1,8 метра. Игрокам разрешается плыть с мячом, выполнять передачи и броски по воротам. Интересно, что единственный игрок, которому разрешается касаться мяча двумя руками – это вратарь. Водное поло единственная командная игра, в которой цвет формы определяется жребием.

82. Многие спортивные игры с мячом получили «олимпийскую прописку» в начале-середине двадцатого века. Одна из самых старейших игр с мячом была включена в программу Олимпийских игр только в 1992 году в Барселоне. Какая?

А. Теннис

Б. пляжный футбол

В. баскетбол

Г. бадминтон *(правильный ответ)*

*Правильный ответ*: Бадминтон считается спортивной игрой с мячом. Ещё в 12 веке до н.э. в Китае существовала игра, в которой использовался мяч с перьями и лёгкая ракетка. Со временем игра стала распространяться в Европе и Америке и получила различные названия: «волан», «баттлдор», «леток». Первый официальный турнир прошёл в 1873 году в английском городе Бадминтон. По имени города игра и получила своё современное название. Современный мяч делается из пробки, обтянутой кожей или её заменителя, с венцом из перьев и весит всего от 4 до 7 грамм.

83. В спортивных играх очень часто всё решают мгновенья. 1972 год. Финал олимпийского турнира. Играют сборные США и СССР. На последней секунде игроки нашей команды забивают мяч и впервые становятся олимпийскими чемпионами в этом виде спорта. В каком?

А. баскетбол *(правильный ответ)*

Б. гандбол

В. футбол

Г. водное поло

*Правильный ответ:* баскетбол. Этот драматичный матч вошёл в историю Мирового баскетбола и до сих пор иногда вызывает споры и дискуссии. 50:49. Игроки сборной США уже празднуют победу, но до финального свистка остаётся 3 секунды. Передача через всю площадку, и Александр Белов забивает мяч. Несмотря на бурные протесты американцев мяч защитан, так как по правилам игры отсчёт времени начинается с момента, когда мяча коснётся кто-либо из игроков на площадке.

84. Сборная команда этой страны никогда в своей истории не становилась чемпионом мира по футболу, но является Олимпийским чемпионом 1988 года. О сборной, какой страны идёт речь?

А. Аргентина

Б. Германия

В. Франция

Г. СССР *(правильный ответ)*

*Правильный ответ:* СССР. В 1988 году в Сеуле наша команда в подгруппу попала со сборными США, Аргентины и Южной Кореи. Выиграв два матча и один раз, сыграв вничью сборная СССР, вышла в четвертьфинал с первого места, в котором обыграла команду Австралии 3:0. После победы в полуфинале над итальянцами, наша команда 01.10.1988 года в финале в дополнительное время обыграла сборную Бразилии со счётом 2:1.

85. Бочче - спортивная игра на точность, принадлежащая семейству игр с мячом. Близка по своей сути к боулингу, петанку и боулзу, имеющих общие истоки в античных играх, распространяемых на территории Римской империи. Какие действия предпринимают игроки в этой игре?

А. бьют по мячу битой

Б. бьют по мячу ногой

В. Бросают шар

Г. бросают мяч в вертикальную цель

*Правильный ответ:* бросают шар. Есть много вариантов этой игры, но принцип везде одинаков. Игра проводится между двумя командами с любым числом игроков. Суть игры заключается в поочерёдном бросании шаров, таким образом, чтобы они попали как можно ближе к основному (обычно самому маленькому) шару – паллино. При этом разрешается выбивать шары соперника. Игра заканчивается, когда все шары (от 4 до 6) брошены. Существует много способов подсчёта очков. Как правило, наибольшее количество очков даётся игроку, чей шар оказался ближе всех к паллино.

86. В правилах этой игры четко указано, что боковая линия поля должна быть длиннее лицевой линии, что исключает их равенство. Согласно требованию, поле в этой игре должно быть ориентировано так, чтобы его продольная ось максимально приближалась к направлению на север. В какой спортивной игре, входящей в программу Олимпийских игр, размеры площадки могут варьироваться от одного стадиона к другому?

А. гандбол

Б. футбол

В. регби

Г. хоккей

*Правильный ответ:* футбол

Размеры поля:

Длина: минимум 90 м (100 ярдов), максимум 120 м (130 ярдов)

Ширина: минимум 45 м (50 ярдов), максимум 90 м (100 ярдов)

Размеры поля при проведении международных матчей:

Длина: минимум 100 м (110 ярдов), максимум 110 м (120 ярдов)

Ширина: минимум 64 м (70 ярдов), максимум 75 м (80 ярдов)

Рекомендуемые значения:

Длина – 105 метров

Ширина – 68 метров

87. Возникновение физических упражнений и игр у народов России относится к первобытному строю. Они отражали бытовую и военную деятельность древнего человека. Самобытная народная система физического воспитания сложилась на Руси в IX-XVII вв. Какой вид спорта, пользовался популярностью у народов Руси в IX-XVII вв.?

А. борьба *(правильный ответ)*

Б. плавание

В. прыжки в высоту

Г. гольф

*Правильный ответ:* Основной хозяйственной деятельностью у народов Руси в IX-XVII вв. было пашенное земледелие, заметную роль играло скотоводство, охота, рыболовство, бортничество. Тяжелые условия существования, постоянное преодоление опасностей, связанных с внезапными нападениями кочевых племен скифов, сарматов, печенегов, половцев и других, требовало от славян хорошей военной выучки, развития физических и морально-волевых качеств, следовательно, самым популярным видом спорта у народов Руси в IX-XVII вв. было борьба.

88. Интересно, что изначально символами Олимпийских игр были только эмблема (пять переплетенных колец) и олимпийский огонь. Понятие «олимпийский талисман» официально было утверждено на 73-ей сессии Международного олимпийского комитета летом 1972 года, проходившей в Мюнхене (Германия). Согласно принятым правкам, талисман Игр призван продвигать принципы олимпизма и способствовать популяризации конкретных Игр. Талисманом может стать человек, животное или сказочное существо, которое отражает особенности культуры принимающей страны и символизирующее ценности современного Олимпийского движения. Назовите талисман символ зимней олимпиады Зимние Олимпийские игры 2002, Солт-Лейк-Сити.

А. Венлок и Мандевилль

Б. Фува

В. Феб и Афина

Г. Зайчиха, Койот и Медведь

*Правильный ответ:* Зайчиха, Койот и Медведь (Зимние Олимпийские игры 2002, Солт-Лейк-Сити). По данным портала Зимней Олимпиады-2014 в Сочи, персонажей и легенду придумал житель Юты Билли Дайбодж.[13] Он назвал их Свифтер, Хайер и Стронгер, по ассоциации с олимпийским девизом Citius, Altius, Fortius!. По древней индейской легенде, когда низкое солнце сильно иссушило землю, самая быстрая зайчиха догнала его и ранила стрелой. Обиженное солнце ушло за облака, и на землю вернулась прохлада. Вскоре без солнца стало темно и холодно. Тогда ловкий койот забрался на вершину самой высокой горы и украл у богов огонь. Медведь гризли – самый сильный герой легенд. Лучшие охотники не могли справиться с ним. И даже сейчас они преследуют его на ночном небе в виде созвездий. Таким образом, животные чётко ассоциируются с фразой «Быстрее, выше, сильнее!»

Имена талисманам придумали дети. В течение четырёх месяцев длился опрос. В конце концов, было решено назвать персонажей по трём основным отраслям промышленности города (когда-то это были основные статьи дохода Солт-Лейк-Сити и штата Юта): порох, медь и уголь. Так Белая Зайчиха получила имя Поудер, Медный Койот стал Копером, а Угольно-чёрный медведь Коулом.

89. В Древней Греции и Риме существовала игра, мяч отбивали руками либо же палками. Затем, много позже, в 12-13 вв., эта игра возродилась в Италии, уже немного модифицированная – мяч отбивался рукавицей, или же кожаным ремнем. В 14 веке игра получила свое дальнейшее развитие во Франции. Там эту игру полюбила французская знать. Назовите эту игру.

А. настольный теннис

Б. бейсбол

В. бадминтон

Г. сквош

*Правильный ответ:* настольный теннис. Большое развитие игры с мячом получили в эпоху Возрождения в городах и селениях Европы, прежде всего в Италии. Там же, в Италии, зародился прообраз современного большого тенниса. Эта игра быстро стала популярной во Франции и Англии. Сначала мяч перебрасывался через сетку ладонью, затем для смягчения удара надели перчатки, в которые вскоре стали вшивать деревянные пластины для смягчения удара. На смену им пришли ракетки из дерева, которые спустя некоторое время стали обтягивать пергаментом. И только в XVI веке на ракетках появились струны. Примерно так же началась «эволюция» ракеток для настольного тенниса, правда, это произошло значительно позже. А в современной Франции и поныне во многих селениях играют в игру, похожую на теннис, ракетками, на которых натянута пергаментная бумага. Долгое время теннис имел две разновидности: одна игра велась на открытом воздухе, другая – в закрытом помещении, в специально устроенных для этого залах. В Англии наибольшее развитие получил лаун-теннис, то есть теннис на природе на травяных площадках. Эта разновидность игры быстро стала пользоваться популярностью в Европе, в том числе и в России. А на смену игре в помещениях пришел настольный теннис, получивший развитие в Англии в конце XIX века. Сначала мячом служила пробка из-под шампанского, затем резиновый мячик. Ракетки были деревянные, покрытые пергаментом, с длинной ручкой, нередко инкрустированной золотом, слоновой костью, ценными породами дерева. Новая игра пользовалась популярностью в аристократических кругах, в среде поклонников игры в крикет. Крикет ранее считался детской забавой, так как он не построен на физическом противоборстве и не требует больших усилий. Играть в него можно было в самой изысканной одежде, но при этом он обеспечивал потребность в движении и развлечении. Такими же достоинствами обладал и настольный теннис, поэтому он получил доступ в знатные клубы.

90. Специальные награды вручаются за спортивные успехи на Олимпийских играх. Среди них прежде всего медали и дипломы. Каков вес медали олимпийских чемпионов на XXX летних Олимпийских играх, проходивших в Лондоне?

А. 100 грамм

Б. 200 грамм

В. 300 грамм

Г. 400 грамм

*Правильный ответ:* 400 грамм. На XXX летних Олимпийских играх, проходивших в Лондоне, вес одной награды составил порядка 400 граммов. Это самые большие медали в истории Игр. Всего к Олимпиаде выпущено примерно 2100 медалей. Диаметр одной медали составил около 85 мм и 7 мм в толщину.

91. В июле 2007 году в Гватемале сессии Международного олимпийского комитета (МОК) было принято решение о проведении юношеских Олимпийских игр (ЮОИ). В каком году и в каком городе были проведены I зимние Юношеские Олимпийские игры?

А. 2007 год

Б. 2010 год

В. 2008 год

Г. 2012 год *(правильный ответ)*

*Правильный ответ:* 12 декабря 2008 года, столицей первых в истории зимних Юношеских Олимпийских игр-2012 года, по итогам голосования членов Международного олимпийского комитета был объявлен Инсбрук (Австрия). Таким образом, после первых в истории летних Юношеских Олимпийских игр 2010 года в Сингапуре, Инсбрук стал ответственным за проведение первых зимних Юношеских Олимпийских игр 2012 года.

92. Спортивные игры – это физические упражнения переменной интенсивности, сочетающие быструю ориентировку и своевременную реакцию игроков на постоянно изменяющуюся обстановку. В какой спортивной игре на площадке находятся две команды по 5 человек?

А. Футбол

Б. Волейбол

В. Хоккей

Г. Баскетбол

*Правильный ответ:* Баскетбол – это, пожалуй, единственный из популярных видов спорта, спортивная игра с нестандартными движениями и работой попеременной мощности. Она требует от спортсменов автоматизации двигательных навыков, высокой подвижности нервных процессов и совершенной деятельности анализаторов.

93. Медалей какого достоинства Российская сборная завоевала больше всех на летней олимпиаде в Лондоне в 2012 году?

А. Золото

Б. Серебро

В. Бронза *(правильный ответ)*

Г. всех поровну

*Правильный ответ:* бронза. Больше всего бронзовых медалей. На летней олимпиаде в Лондоне в 2012 году в общем медальном зачёте Россия заняла – 4 место, а по общему количеству медалей – 3 место. Это является неплохим результатом для России на этой летней Олимпиаде в Лондоне, поскольку мы завоевали 24 золотых, 25 серебряных и 33 бронзовых медалей. С недавнего времени победителям и призёрам Олимпийских игр вручаются нагрудные знаки соответствующего достоинства – золотые, серебряные и бронзовые.

94. В первых Олимпийских играх, состоявшихся в 776 году до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной одному стадию. Стадий равен:

А. 150 м и 50 см

Б. 192 м и 27 см *(правильный ответ)*

В. 200 м

Г. 401 м

*Правильный ответ:* На первых Олимпийских играх атлеты состязались только в беге на дистанцию, составлявшую в нынешнем измерении 192 м 27 см. Эта дистанция называлась «стадий», от этого слова произошло и название «стадион». В разные периоды времени в программу входили бег на различные дистанции, прыжки в длину, метание копья и диска, кулачный бой с борьбой, пятиборье и состязания на конных колесницах.

95. 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 *(правильный ответ)*

В. Вброс

Г. Блокирование

*Правильный ответ:* Технический приём, с помощью которого мяч вводится в игру, называется подача. Различают четыре способа подач: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.

96. В баскетболе фол – это несоблюдение правил вследствие персонального контакта с соперником или неспортивное поведение. При каком количестве фолов игрок должен быть удалён из игры по правилам баскетбола?

А. 7

Б. 3

В. 6

Г. 5 *(правильный ответ)*

*Правильный ответ:* В баскетболе цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом, не нарушая правил игры. Игрок, получивший пять персональных фолов, должен автоматически покинуть игру. Его можно заменить запасным игроком.

97. 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 *(правильный ответ)*

Г. Блокирование

*Правильный ответ:* приём. В волейболе цель игры для каждой команды – направлять мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвращать приземление мяча на своей площадке. Поэтому, технический приём защиты, позволяющий оставлять мяч в игре после нападающих действий соперника, называется – приём мяча. В игре используют следующие способы приёма: снизу двумя руками, снизу одной рукой.

98. 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)*

*Правильный ответ:* 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.

99. 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; c 1952 года советские спортсмены участвовали во всех Олимпийских играх (за исключением Олимпийских игр в Лос- Анджелесе, 1984).

**IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

Методическая часть программы включает материал по основным видам подготовки волейболистов, его распределения по годам подготовки; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов; организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования техники безопасности.

**4.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность**

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировок, исходя из максимального объема тренировочной нагрузки этапов и года спортивной подготовки. Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта волейбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Во время проведения тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренер должен знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой помощи. Основной формой организации и проведения тренировочного процесса спортсменов любого уровня подготовленности является тренировочное занятие. Длительность тренировочного занятия составляет 2-4 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность тренировки определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане тренировки уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия. Тренировочное занятие по волейболу условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную. Подготовительная часть занятия включает организацию занимающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их выполнению задач основной части тренировки. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма спортсмена, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входит пробежка, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика, бег определенной дистанции в свободном темпе одним способом. Основная часть тренировки направлена на решение основных задач конкретного занятия: освоение, изучение и совершенствование техники волейбола, развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие скорости и т.д. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировки. В заключительной части занятия предусматривает снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия. Поэтому в конце тренировки проводятся игры, эстафеты. Занятие заканчивается построением расчетом, подведением итогов тренировки, сообщением домашнего занятия. Продолжительность частей тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности спортсменов, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

**Влияние физических качеств на результативность**

*Таблица 12*

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества | Уровень влияния |
| Быстрота | 3 |
| Сила | 2 |
| Выносливость | 2 |
| Координация | 3 |
| Гибкость | 1 |

Условные обозначения:

1 – незначительное влияние;

2 - среднее влияние;

3 - значительное влияние.

**4.2. Программный материал для проведения тренировочных занятий**

В основе многолетней подготовки волейболистов лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта, принципы подготовки в спортивных играх и специфические принципы подготовки волейболистов. Система подготовки спортивного резерва основывается на следующих принципах и подходах:

1. Целевая направленность подготовки юных волейболистов на максимально возможные высшие спортивные достижения.

2. Программно-целевой подход выражается в прогнозировании спортивного результата на каждом этапе многолетней подготовки, обеспечивающий достижение конечной целевой установки - побед на определённых спортивных соревнованиях, достижения конкретных спортивных результатов.

3. Индивидуализация спортивной подготовки строится с учётом индивидуальных способностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4. Принцип единства общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки волейболиста, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5. Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6. Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, правильное использование нагрузок и воздействие в процессе подготовки на спортсмена, основывается на принципе их возрастания, где объёмы и способы определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7. Содержание тренировки на каждом этапе предполагает строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающее эффективное выступление волейболистов на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Задачи, решаемые на этапах многолетней подготовки. В Таблице 13 показаны примерные сенситивные (благоприятные) периоды для развития двигательных качеств спортсменов. В сенситивные периоды необходимо акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

*Таблица 13*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | 17 |
| Длина тела |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  | |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  | |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  | |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  | |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  | |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + | |
| Анаэробные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + | |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  | |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  | |
| Равновесие | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  | |

Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в своей основе разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов-возраст 11-13 лет и 16-17 лет; для развития креатинофосфатного энергетического механизма - возраст 15- 18 лет.

У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше. Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе (9-11 лет), когда эффективность средств 31 волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку.

В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с подготовкой юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным ее средством (кроме средств волейбола) являются специальные (подготовительные) упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет, девушек 9-16 лет 1-2 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Для юных волейболистов 14-16 лет вес гантелей 0,5-1 кг.

В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет. Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность подготовки юных волейболистов технике игры. Формирование тактических умений начинается с развития у юных волейболистов быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.

По мере изучения технических приемов волейбола спортсмены изучают тактические действия, связанные с этими приемами. Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел.

Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактический действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и 32 тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетание нападающих и защитных действий.

Контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки. В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство.

Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования. Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

Эффективность подготовки спортсменов зависит от правильного выбора задач каждого этапа и их преемственности.

**4.2.1.Этап начальной подготовки.**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) и успешно сдавшие вступительные контрольные нормативы. Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Основными задачами подготовки являются:

• формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

• укрепление здоровья спортсменов;

• обучение основам техники по виду спорта волейбол;

• всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

• воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

• отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий волейболом.

**Программный материал спортивной подготовки для группы начальной подготовки.**

*1. Теоретическая подготовка:*

- Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

- Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная система, связочный аппарат.

- Влияние физических упражнений на организм человека, на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

- Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол.

2*. Физическая подготовка*

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м ,30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок.

Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча.

Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

3. Техническая подготовка.

3.1. Техника нападения

Действия без мяча

Стойки и перемещения: стартовая стойка (ИП), основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым) спиной вперед; двойной шаг вперед, остановка шагом.

Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом

Передача мяча: передача мяча сверху двумя руками, над собой; на месте и после перемещений; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2; 5-3-4; 1-3-2, передачи в стену с изменением высоты и расстояния; на месте и после перемещения, на точность с собственного набрасывания; отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений.

Подача мяча:

- Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача в стену – расстояние – 3-6 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 3-6 м, из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки.

- Нападающие удары. Ритм разбега в 1,2,3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке. Удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передач.

3.2. Техника защиты

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

- то же, что и в нападении, внимание низким стойкам;

- сочетание способов перемещений с остановками;

- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;

- сочетание перемещений с перекатами на бедро и спину.

Действия с мячом

Прием мяча:

- прием мяча сверху двумя руками;

- прием мяча, отскочившего от стены после броска;

- прием мяча, направленного броском через сетку;

- прием мяча снизу двумя руками с набрасывания мяча партнером, с отскоком от стены (1-2 м), сначала на месте, затем после перемещения;

- жонглирование, стоя на месте и в движении;

- прием подачи и первая передача в зону нападения;

- прием мяча сверху и снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину.

Блокирование:

- создать представление о правильной технике блокирования, наблюдение за нападающим, правильным выбором места и своевременным выносом рук;

- одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование на месте с использованием «ласт» и гимнастической скамейки;

- блокирование, стоя на гимнастической скамейке, удара, выполняемого партнером по подброшенному мячу.

4. Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Действия без мяча

Выбор места:

- выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи);

- для выполнения подачи;

- для выполнения нападающего удара (из зон 4,2).

Действия с мячом:

- выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке и в прыжке), снизу стоя боком и спиной к сетке;

- вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной;

- чередование способов подач;

- подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча.

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии:

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой и второй передачи)

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче):

- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(в условиях чередования подач в зоны);

- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 2 (при приёме от передач и несложных подач).

Командные действия

Система игры со второй передачи игроком передней линии:

- приём подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2,4 (чередование);

- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной;

- прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Выбор места:

- при приеме мяча после подачи;

- при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи;

- определение места и времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

Действия с мячом:

- выбор способа приема от подачи (сверху и снизу);

- выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков внутри линии при приёме подач и передач:

- игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;

- игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;

- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;

- игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подач и обманных передач;

- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия.

Прием подачи:

- расположение игроков при приёме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;

- расположение игроков при приёме мяча от соперника «углом вперёд».

5. Интегральная подготовка.

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).

- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями).

- Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;

- Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий;

- Подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи.

- Учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

6. Морально-волевая подготовка.

- Воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности).

- Воспитание волевых качеств (целеустремлённости и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности).

- Настрой на игру и методика руководства командой в игре.

**4.2.2. Программный материал спортивной подготовки для тренировочных групп 1-2 года.**

1. Теоретическая подготовка

- Физическая культура и спорт в России.

- Состояние и развитие волейбола.

- Нагрузка и отдых.

- Правила соревнований.

2. Физическая подготовка

2.1 Общая физическая подготовка (ОФП):

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованиями набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);

- для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением);

- многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов);

- спортивные игры.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП):

- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

- упражнения для развития прыгучести;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;

- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании

3. Техническая подготовка

3.1. Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки (прыжки на месте у сетки, после перемещения и остановки, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами).

Действия с мячом

3.2. Передача мяча:

- передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в стену, варьируя высоту и расстояние от стены. Передача сидя у стены. Передача мяча в стену с перемещением. Передача на точность. Передача мяча в треугольнике 6-4-2, 5-4-3, 1- 4-2, 6-2-4, 5-2-4, 1-2-4, 6-3-4(2), 5-3-4(2), 1-3-4(2);

- передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара;

- передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи;

- передача мяча сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину (2-ая передача);

- передача сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим перекатом на бедро (2-ая передача);

- передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх);

- отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от сетки, стоя и в прыжке, в положении лицом, боком и спиной к сетке с места и после перемещений.

3.3. Подача мяча:

- верхняя прямая подача. Подача подряд (10 попыток). Подача в левую и правую половины площадки. Подача за игрока зоны 6;

- соревнование на большее количество правильно выполненных подач.

3.4. Нападающий удар:

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки;

- нападающий удар слабейшей рукой. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар с собственного набрасывания;

- нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.

3.5. Техника защиты

Действия без мяча

Перемещение и стойки:

- стартовая стойка в сочетании с перемещениями, падения и перекаты после падений, сочетание способов перемещений, перемещений с падениями, сочетание способов и перемещений, и падений с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом

3.6. Прием мяча:

- прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча сверху от несильных подач;

- прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу во встречных колоннах (расстояние до 4 м). Передача снизу двумя руками на точность, с использованием «маяков». Прием снизу двумя руками от верхней прямой подачи (6-8 м). Прием мяча снизу после обманной передачи двумя руками через сетку;

- прием мяча сверху и снизу с последующим падением и перекатом. Сверху после нападающего удара средний силы с собственного набрасывания.

3.7. Блокирование:

- одиночное блокирование прямого нападающего удара «по диагонали» в зонах 2,3,4. Блокирование, стоя на гимнастической скамейке;

- блокирование нападающего удара с высоких и средних передач.

4. Тактическая подготовка

4.1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча

Выбор места:

- для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи);

- для выполнения нападающего удара (прямого слабейшей рукой и с переводом сильнейшей рукой);

- для выполнения подачи.

Действия с мячом

4.2. Передача мяча:

- вторая передача (из зоны 2) в зоны 3 и 4 (чередование), к которым передающий обращен лицом;

- вторая передача (из зоны 3) игроком в зоны 2 и 4, стоя лицом и спиной к ним (чередование);

- имитация второй передачи и обман (передача через сетку в свободную зону соперника);

- выбор способа отбивания мяча через сетку (передача сверху двумя руками, кулаком, снизу).

4.3. Подача:

- чередование сильной верхней прямой подачи и нацеленной подачи;

- подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча;

- подача на игрока, вышедшего после замены;

- подача на сильнейшего игрока соперника, плохо владеющего приемом мяча.

4.4. Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии (при 2-й передаче):

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3;

- игрока зоны 2 с игроками зон 3,4 (чередование);

- игрока зоны 3 с игроками зон 2,4 при первой передаче для нападающего удара. Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче) - игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме верхних подач);

- игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме подач для второй передачи при приеме от передач – для удара).

4.5. Командные действия

Система игры со второй передачи игрока передней линии:

- прием подачи и первая передача игроку зоны 3, вторая передача игрокам зон 2,4 (чередование);

- прием верхних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3,4.

4.6. Тактика защиты

Индивидуальные действия

Действия без мяча

Выбор места:

- при приеме верхней прямой подачи, при блокировании, при страховке партнера, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих.

Действия с мячом:

- выбор способа приема подачи (сверху, снизу двумя руками, сверху, снизу с падением);

- выбор способа приема мяча от обманных передач (сверху и снизу 2-мя руками, сверху и снизу с падением двумя руками и одной);

- выбор способа перемещений и способа приема мяча от нападающих ударов;

- зонное блокирование (выбор направления и уверенное «закрывание» его блоком).

Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними:

- взаимодействие игроков задней линии между собой (6,5,1) (страховка партнера при приеме подачи, нападающих ударов, обманных передач);

- взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании (зон 4 и 2) с блокирующим игроком в зоне 3;

- взаимодействие игроков передней и задней линий (игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2);

- игрока зоны 5 и зоны 1 с игроками зон 4 и 2 (соответственно) при приеме мяча от нападающего удара и обманных передач.

Командные действия

Прием подачи:

- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;

- расположение игроков при приеме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2 (игрок зоны 3 оттянут назад);

- расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в районе зоны 2. После приема игрок зоны 2 перемещается в зону 3 для выполнения второй передачи, а игрок зоны 3 выполняет функции нападающего в зоне 2.

4.7. Системы игры

Для данного года обучения рекомендуется расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед», «углом назад» с применением групповых действий для данного года обучения.

5. Интегральная подготовка:

- Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.

- Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приемов.

- Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

- Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, защите, нападении и защите.

- Многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях.

- Многократное выполнение изученных тактических действий.

- Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

- Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

6. Морально-волевая подготовка

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

Основными волевыми качествами являются:

- Целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления.

- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение.

- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

7. Инструкторская и судейская практика:

- Освоение терминологии, принятой в волейболе.

- Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.

- Составление комплексов упражнений по СФП, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, верхней прямой подаче.

- Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

**4.2.3. Программный материал спортивной подготовки для тренировочных групп 3-5 года.**

1. Теоретическая подготовка:

- Сведения о строении и функциях организма человека.

- Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

- Основы техники и тактики игры в волейбол. Основы методики обучения элементам волейбола.

- Правила, организация и проведение соревнований.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП):

- легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборья);

- спортивные игры;

- плавание.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП):

- упражнения, способствующие развитию физических качеств (с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);

- прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки вверх с доставанием предмета, прыжки опорные, прыжки со скакалкой;

- бег по крутым склонам, бег по песку без обуви;

- развитие прыгучести (опилочная дорожка), прыжки по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

3. Техническая подготовка

3.1. Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

- сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы;

- сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

Действия с мячом

3.2. Передача мяча:

- передача мяча у сетки сверху 2-мя руками вперед-вверх. Передачи различные по расстоянию: короткие, средние, длинные и различные по высоте: низкие, средние, высокие. Различные сочетания в выполнении передач;

- передача мяча сверху 2-мя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 6-2, 6-4, 5-3, 1-3 на точность, расстояние 6-8м. направление мяча совпадает с линией разбега и не совпадает;

- передача мяча у сетки 2-мя руками сверху, стоя лицом и спиной в направлении передачи (из зоны 3 в зоны 2,4) после перемещений;

- передача мяча сверху 2-мя руками с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы);

- передача в прыжке на месте и после перемещения. Передача в прыжке из зоны 2 в зону 3 после имитации нападающего удара.

3.3. Подача мяча:

- верхняя подача (на точность и силу);

- верхняя прямая укороченная подача (в зону нападения);

- подача, нацеленная в зоны (между 1 и 2 зоной, 4 и 5 зоной, 1 и 6 зоной, 6 и 5 зоной);

- подача в прыжке.

3.4. Нападающий удар:

- прямой нападающий удар (по ходу) сильнейший рукой из зон 4,3,2. Нападающие удары с различных передач у сетки. Нападающие удары с передач из глубины площадки;

- нападающий удар с переводом влево и поворотом туловища влево из зоны 3;

- прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 4,3,2;

- нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

3.5. Техника защиты.

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

- сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите;

- сочетание способов перемещений, перемещений с постановкой блока в зонах 2,3,4. Действия с мячом.

3.6. Прием мяча:

- прием мяча сверху и снизу двумя руками от подач и нападающих ударов (средней силы на точность) с доводкой мяча до связующего игрока;

- прием мяча сверху и снизу двумя руками и одной с падением в сторону (правую, левую) на бедро и перекатом на спину;

- прием мяча от подач, нападающих ударов, обманных передач.

3.7. Блокирование:

- одиночное блокирование. Блокирование нападающего удара из зоны 4 по ходу (зона 2), из зоны 2 в зоне 4, в зоне 3 из зоны 3;

- блокирование нападающих ударов, выполненных с переводом;

- групповое блокирование (вдвоем). Блокирование ударов по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование ударов с переводом (из зон 3,4,2).

4. Тактическая подготовка

4.1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча

Выбор места:

- для выполнения вторых передач (различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке);

- для выполнения нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки).

Действия с мячом

Передача мяча:

- вторая передача сильнейшему нападающему на линии (различные по высоте и направлению);

- вторая передача (чередование) двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий;

- имитация второй передачи или нападающего удара и обман (передача через сетку).

4.2. Подача мяча:

- чередование подач в дальние и ближние зоны;

- чередование сильных и нацеленных подач;

- подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча, вышедшего на замену, не успевшего принять ИП для выполнения приема мяча.

4.3. Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии:

- игрока зоны 4 с игроком зоны 2,3 (при второй передаче);

- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 (в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи. Взаимодействие игроков передней и задней линии - игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1;

- игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования способов подач, подач на силу и нацеленных, приеме мяча от нападающих ударов);

- прием подачи и первая передача в зону 2 на выходящего игрока из зоны 1, передача нападающему зон 3,4 и 2 (за голову).

4.4. Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча

Выбор места:

- выбор места, способа перемещений и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных передач;

- выбор места, способа перемещения, определение направления нападающего удара и постановка зонного блока;

- выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих и нападающих.

Действия с мячом.

Групповые действия.

Взаимодействия игроков внутри линий и между ними:

- взаимодействие игроков передней линии: игроков зон 3 и 2 и 3 и 4 при групповом блокировании ударов по ходу;

- взаимодействие игроков задней линии при страховке игрока, принимающего «трудный» мяч;

- взаимодействие игроков задней и передней линии при страховке «углом вперед» игрока зоны 6 с блокирующими. Игроков зон 5 и 1 с блокирующими при страховке «углом назад» игроков зон 1 и 5 с блокирующими.

Командные действия.

Прием подачи:

- расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда 2-ю передачу выполняет игрок зоны 3.

- расположение игроков при приеме подач, когда первая передача направлена в зону 2, игрок зоны 3 оттянут назад;

- расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1,6,5.

5. Интегральная подготовка:

- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом.

- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.

- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

- Переключение в выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях.

- Переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите). Защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях.

- Учебные игры с заданием. Игры уменьшенными составами (4х3, 3х3, 2х2, и т.д.). Игры полным составом с другими командами.

- Контрольные игры при подготовке к соревнованиям;

- Календарные игры. Установка на игру, разбор игры умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях соревнований.

6. Инструкторская и судейская практика:

- Наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двухсторонней игре и на соревнованиях;

- Составление комплексов упражнений по СФП, обучение техническим приемам и тактическим действиям;

- Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.

7. Морально волевая подготовка

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

Основными волевыми качествами являются:

- Целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления.

- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение.

- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

**4.2.4 Программный материал спортивной подготовки для групп спортивного совершенствования.**

1.Теоретическая подготовка:

- Краткий обзор состояния и развития волейбола.

- Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.

- Основы техники и тактики игры в волейбол.

- Организация и проведение соревнований.

- Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

2. Физическая подготовка.

2.2. Общая физическая подготовка (ОФП):

- упражнения с отягощениями (гантели, резиновые амортизаторы, легкоатлетические, гимнастические, многоборье);

- развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также объема выполняемой нагрузки и отдыха.

2.3. Специальная физическая подготовка (СФП):

- использование отягощений (гантели, резиновые амортизаторы) для развития мышц, участвующих в выполнении технических элементов волейбола;

3. Техническая подготовка

3.1. Техника нападения

Действия без мяча

Стойки и перемещения:

- перемещение различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками;

- перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами в нападении.

Действия с мячом.

3.2. Передача мяча:

- вторая передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной по направлению, у сетки и из глубины площадки в статическом положении, во время перемещений и после перемещения, передача в падении;

- вторая передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями;

- передача мяча (вторая и первая) снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки;

- передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) вперед и назад в среднюю и через зону; - вторая передача для выполнения нападающего удара в комбинациях «крест», «волна», «эшелон», «взлет» «пайп»;

- первая передача мяча сверху двумя руками для нападающего в доигровке.

3.3. Подача мяча:

- верхняя прямая подача на точность с максимальной силой;

- планирующая подача;

- подача в прыжке;

- чередование способов подач с требованием точности.

3.4. Нападающий удар:

- прямой нападающий удар по ходу сильнейшей и слабейшей рукой из зон 4,3,2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие);

- имитация нападающего удара и скидка одной рукой в свободную зону на переднюю и заднюю линии; - нападающий удар по блоку «блок-аут»;

- нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища и с поворотом туловища;

- нападающие удары с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линии к сетке;

3.5. Техника защиты.

Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

- сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами в защите;

- сочетание перемещений с прыжками перемещениям с блокирование одиночным и групповым.

Действия с мячом

Прием мяча:

- прием мяча сверху и снизу двумя руками (чередование);

- на месте после перемещения и с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (чередование);

- прием мяча одной рукой с выпадом вперед, в стороны с последующим падением;

- чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча;

- прием мяча различными способами от нападающих действий в рамках индивидуальной и групповой тактики.

Блокирование:

- одиночное блокирование. Блокирование прямых ударов по ходу (в зонах 4,3,2) выполняемых с различных передач. Блокирование нападающих ударов с задней линии и ударов из зон 4,3,2 выполняемых с переводом;

- групповое блокирование (тоже что и одиночное блокирование);

- одиночное и групповое блокирование нападающих ударов в рамках индивидуальной и групповой тактики нападения.

4. Тактическая подготовка

4.1. Тактика нападения

Индивидуальные действия:

- выбор места, имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке;

- выбор места, имитация второй передачи назад и передача вперед, и имитация второй передачи вперед и передаче назад;

- выбор места и чередование способов нападающего удара;

- имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке);

- выбор места и чередование способов подач, подач, нацеленных на силу, в дальние и ближние зоны;

- выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, на игрока, выходящего с задней линии для выполнения второй передачи.

4.2. Групповые действия

Взаимодействие игроков передней и задней линии:

- игроков зон 6,5 и 1 с игроками 3,2,4 при первой передаче на удар и для второй передачи;

- игроков зон 3,2,4 с игроками зон 6,5,1 при второй передаче на удар с задней линии;

- игрока, выходящего из зон 6 с игроками зон 4,3 и 2 (при второй передаче);

- игрока, выходящего из зон 5, с игроками зон 4,3,2 (при второй передаче).

4.3. Командные действия

Система игры через игрока передней линии:

- прием мяча и первая передача в зоны 4,3,2, где игроки выполняют нападающий удар (в доигровке);

- прием мяча и первая передача в зоны 2,3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку игроку в соседнюю зону или через зону (в доигровке).

Система игры через выходящего:

- прием мяча с подачи и в доигровке на вторую передачу игроку, выходящему из зон 1,6,5 с последующей передачей в зону нападения;

- взаимодействие игроков передней и задней линий при организации атакующих действий после приема подач и в доигровке через выходящего игрока зон 1,6,5 для выполнения тактических комбинаций «взлет», «крест», «волна», «эшелон», «пайп»;

- игроков зон 5,6,1 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов при системе защиты «углом вперед» и «углом назад»;

- игроков зон 5,6,1 с блокирующими на страховке при тех же системах защиты;

- игроков зон 5,6,1 и не участвующих в блокировании игрока передней линии при тех же системах защиты;

- игроков зон 4 и 2,3 и 4, 2,3,4 при блокировании в условиях нападающих ударов с различных передач;

- страховка блокирующих игроком, не участвующем в блокировании, при системе «углом назад»;

- участие в приеме мяча от нападающих ударов игрока, не участвующего в блокировании, при системе «углом вперед»;

- игроков зон 6,5,1 с блокирующим при приеме мячей от нападающих ударов (при системе «углом вперед» и «углом назад»);

- игроков зон 6,5,1 с блокирующим игроком на страховке (системы защиты те же);

- игроков зон 6,5,1 и не участвующих в блокировании при приеме нападающих ударов и на страховке (системы защиты те же).

Командные действия

Расположение игроков:

- при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4);

- при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока.

Системы игры:

- при приеме мяча от соперника в расстановке «углом вперед» (вирировать свои действия в зависимости построение игры в нападении соперником);

- при приеме мяча от соперника в расстановке «углом назад», когда страховку осуществляет крайний защитник;

- сочетание систем игры «углом вперед» и «углом назад».

5. Интегральная подготовка:

- упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в единстве;

- учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки;

- контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач;

- командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.

6. Морально волевая подготовка

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности:

- целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;

- выдержка и самообладание, которые выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний, нарастающего утомления;

- решительность и смелость, которые выражаются в способности своевременного находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- инициативность и дисциплинированность, которые выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

7. Восстановительные средства и мероприятия:

- предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности, восстановительный массаж);

- ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротничковую зону), теплый душ;

- восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения (упражнения ОФП + восстановительной направленности, сауна, общий массаж);

- физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнение ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, общий массаж).

8. Инструкторская и судейская практика:

- определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации;

- определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, поведению отдельных частей и всего тренировочного занятия;

- обеспечение судейством учебных и командных игр, проведение соревнований.

Эта работа осуществляется на практических, текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях.

**4.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Планирование спортивных результатов в физкультурно-спортивных организациях основывается на годичном цикле. Планирование годичного цикла определяется: задачами, которые поставлены в годичном цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией, принятой в конкретном виде спорта; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности. Состав группы регулярно обновляется. Отчисляются спортсмены, пропустившие занятия, не способные осваивать программу, и т.п. На их место зачисляются новые, выполнившие контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки.

На тренировочном этапе годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях. При планировании тренировки на тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов. Структура годичного цикла на этапах совершенствования спортивного мастерства такая же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на данных этапах - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена. Годичный цикл подготовки спортсменов в СШ должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

**4.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения**

Лица, проходящие спортивную подготовку, проходят обязательный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в спортивную школу, а также проходят обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, начиная с тренировочного этапа (до года). Углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, возрастной и психофизический уровень развития спортсменов.

Необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок. С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование (далее ТО), на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- средства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП),

- специальная физическая подготовка (СФП),

- специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СорП);

- время - объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

**4.4.1. Психологический контроль**

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Задачи психологического контроля – изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

1) особенности проявления и развития психических процессов;

2) психические состояния (актуальные и доминирующие);

3) свойства личности;

4) социально-психологические особенности деятельности.

Цель контроля – определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы как для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов, так и для спортивного отбора.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

**4.5. Восстановительные средства и мероприятия**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;

- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

**4.5.1. Психологические средства восстановления**

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни спортивных и тренировочных поединков.

**4.5.2. Медико-биологические средства восстановления.**

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов.

При увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления, к которым относятся:

гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера,

- душ, теплые ванны,

- прогулки на свежем воздухе,

- рациональные режимы дня и сна, питание,

- рациональное питание, витаминизация,

- тренировки в благоприятное время суток;

физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при t – 36-38\* продолжительностью 12-15 мин.,

- бани 1-2 раза в неделю парная или суховоздушная (сауна) при t- 80-90\*

- термальные источники,

- ультрафиолетовое облучение,

- аэронизация, кислородотерапия,

- массаж, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

**4.6. Учебно-тематический план**

*Таблица 14*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 120/180** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-трениро-вочный  этап (этап спортивной специализа-ции) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | **Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенство-вания спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈ 1200** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | ≈200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» относятся:

- Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «волейбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

- Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

- Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

- Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

- Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

- Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта волейбол определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

- Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

- Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

- Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта РФ по виду спорта «волейбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «волейбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

- В зависимости от условий и организаций учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол».

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательство РФ, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктур):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом 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 проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организации 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 мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 15);

обеспечение спортивной экипировки (таблица 16);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки**

*Таблица 15*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество  изделий |
| Для спортивной дисциплины «волейбол» | | | |
|  | Барьер легкоатлетический | штук | 10 |
|  | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
|  | Диска тактическая | штук | 1 |
|  | Корзина для мячей | штук | 2 |
|  | Маты гимнастические | штук | 4 |
|  | Мяч волейбольный | штук | 30 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 3 кг | штук | 14 |
|  | Мяч теннисный | штук | 14 |
|  | Мяч футбольный | штук | 1 |
|  | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 3 |
|  | Протектор для волейбольных стоек | штук | 2 |
|  | Секундомер | штук | 1 |
|  | Сетка волейбольная с антеннами | комплект | 2 |
|  | Скакалка гимнастическая | штук | 14 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
|  | Стойки | комплект | 1 |
|  | Табло перекидное | штук | 1 |
|  | Эспандер резиновый ленточный | штук | 14 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

*Таблица 16*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивно дисциплины «волейбол» | | | | | | | | | |
|  | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 1. 1 | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Кроссовки для волейбола | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
|  | Наколенники | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Носки | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 2 | 1 |
|  | Футболка | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Шорты (трусы) спортивные для юношей | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Шорты эластичные (тайсы) для девушек | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

**6.2. Кадровые условия реализации Программы:**

1.Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «волейбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечения иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные» характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н

(зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

* курсы по повышению квалификации;
* дистанционные курсы повышения квалификации, конференции, семинары, олимпиады;
* индивидуальная работа по самообразованию: научно-исследовательская работа по определенной проблеме, изучение научно-методической и учебной литературы, участие в педагогических советах, научно-методических объединениях, посещение учебных занятий коллег, обмен мнениями по вопросам организации занятий, содержания обучения, методов преподавания, теоретическую разработку и практическую апробацию разных форм учебных занятий, воспитательных мероприятий и учебных материалов;
* сетевые педагогические, тренерские сообщества – это интернет - ресурс для общения единомышленников различных регионов;
* участие в профессиональных конкурсах, целью которого выступает стимулирование педагогических кадров к принятию творческой позиции, актуализация и презентация педагогических находок и достижений, развитие педагогической рефлексии.

**6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

**Перечень информационного обеспечения:**

1. ФЗ от 30.04.2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» и ФЗ «Об образовании в РФ» (ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).
2. Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
3. Приказ Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
4. Приказ Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 года № 1218 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»».
5. [Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года](https://docs.cntd.ru/document/727930097#6580IP), утвержденной [распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. N 3894-р](https://docs.cntd.ru/document/727930097#64S0IJ).
6. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
9. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
10. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. - М.: Советский спорт, 2005.
11. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
12. Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. - М.: Советский спорт, 2006.
13. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
14. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой.- СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003.
15. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. - 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2004.
16. Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. - М.: Советский спорт, 2006.
17. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2007.
18. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>.
19. Официальный сайт Всероссийской Федерации волейбола <http://www.volley.ru/>
20. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/> ).
21. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/> ).
22. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (<http://lib.sportedu.ru/> ).